

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 41»

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей начальных классов</p> <p><u>Протокол № 5</u> от «28» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «СОШ № 41»</p> <p><u>/Мосягина Н.Ф./</u> «28» августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 41»</p> <p><u>/ Корабицина А.В./</u></p> <p><u>Приказ № 223</u> от «30» августа 2024 г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1924018)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Учитель: Безбородов А. А.
физической культуры

г. Курган, 2024

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, – 340 часов: 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), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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 учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

Биатлон. Развитие биатлона в России и за рубежом. Лучшие биатлонисты России и мира

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.

Биатлон. Развитие биатлона в России. Правила биатлона

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса

ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

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

Биатлон. Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке биатлониста.

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных

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

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

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

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

Биатлон. Всероссийские соревнования по биатлону. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил.

Модуль «Плавание».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Биатлон. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Обучение технике стрельбы.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Развитие силовых способностей.

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

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

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

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

на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный

бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта». *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол . *Развитие скоростных способностей* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
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, противостоят действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спор-том 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 ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»

разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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 по-воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про-движением (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.
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися,

- сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног (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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация пере- движения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических

действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе

самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС (68/ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре(2 ч)			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

			учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
	Итого по разделу:	2 часа	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)			
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.4	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.5	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др).	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		3 часа	
Раздел 3 . Физическое совершенствование			
Физкультурно- оздоровительная деятельность (2 час)			

3.1	<p>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки.</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
3.2	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
3.3	<p>Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на формирование телосложения.</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4	Упражнения на развитие координации.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
Модуль «Гимнастика»(10 час)			
4.1	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.2	Кувырок вперед в группировке	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.3	Кувырок назад в группировке.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.4	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.5	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

			<p>учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.6	Кувырок назад из стойки на лопатках.	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.7	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.8	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>

			cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kprop-main/kprop-fk.html
4.9	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kprop-main/kprop-fk.html
Модуль «Лёгкая атлетика» 13 (час)			
4.10	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kprop-main/kprop-fk.html
4.11	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.		«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.12	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.13	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.14	Метание малого мяча на дальность.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

			<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Модуль «Зимние виды спорта» (11 час)			
4.15	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	4	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.16	<p>Повороты на лыжах способом переступания.</p>	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

			main/krop-fk.html
4.17	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.18	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.19	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p>

			http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. (2 часа)			
	Развитие биатлона в России и за рубежом	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
	Лучшие биатлонисты России и мира	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Спортивные игры».			
Баскетбол (8 час)			
4.20	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

			<p>учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.21	<p>Ведение баскетбольного мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</p>	3	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.22	<p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p>	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Волейбол (7 час)			
4.23	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры</p>	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>

	волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.24	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.25	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Футбол (3 час)			
4.26	Знакомство с рекомендациями учителя по	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.27	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.28	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

Раздел 5. Модуль «Спорт» 10 час

5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по программе:		68 час	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
1.1	Возрождение Олимпийских игр	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.3	История первых Олимпийских игр современности	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

			учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(3 ч)			
2.1	Составление дневника физической культуры	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.2	Физическая подготовка человека.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.3	Правила развития физических качеств	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

			<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.4	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.5	<p>Правила измерения показателей физической подготовленности</p> <p>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.6	<p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

			main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		3 часа	
Физическое совершенствование			
<i>Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность (в процессе занятий)</i>			
3.1	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2	Упражнения для коррекции телосложения		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.3	Упражнения для профилактики нарушения зрения		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Модуль «Гимнастика» (10 час)			
4.1	Акробатическая комбинация	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.2	Опорные прыжки	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

			<p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.3	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.4	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.6	Лазание по канату в три приёма.	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.7	Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Модуль «Лёгкая атлетика» (14 час)			
4.8	Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	6	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p>

			http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.9	Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	4	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.10	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	4	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжные гонки» 9 час			
4.11	Передвижение одновременным одношажным ходом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для	7	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

	развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.		http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.12	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта» Биатлон 2 часа			
4.14	Развитие биатлона в России.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.15	Правила биатлона Общие правила	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол 8 час			
4.16	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».	8	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Волейбол 8 час			
4.17	Игровые действия в волейболе	8	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

Футбол 3 часа		
4.18	Удар по катящемуся мячу с разбега. Знакомство рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».	3 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Раздел 5. Модуль «Спорт» 10 час		
5.1	Физическая подготовка	10 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		10 час
Итого по программе:		68 час

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
1.1	Зарождение олимпийского движения	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	чемпионами		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		2 часа	
Раздел.2 Способы самостоятельной деятельности (3 ч)			
2.1	Ведение дневника физической культуры»	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

			http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.2	<p>Понятие «техническая подготовка</p> <p>Понятия «двигательное действие» «двигательное умение», «двигательный навык».</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.3	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</p>	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.4	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		3 часа	
Раздел 3. Физическое совершенствование			
<i>Физкультурно- оздоровительная деятельность (в процессе занятий)</i>			
3.1	Упражнения для коррекции телосложения		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>			
<i>Модуль «Гимнастика» (10 час)</i>			
3.3	Акробатическая комбинация	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4	Акробатические пирамиды	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.5	Стойка на голове с опорой на руки	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.6	Лазанье по канату в два приёма.	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

			<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.7	Упражнения степ-аэробики	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Модуль «Лёгкая атлетика» 14 час.			
3.8	Бег с преодолением препятствий	8	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

			main/kpop-fk.html
3.9	Эстафетный бег	3	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.10	Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. 9 час.			
3.11	Торможение на лыжах способом «упор»:	1	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>

			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.12	Поворот упором при спуске с пологого склона»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.13	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	7	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. 2 часа			
314	Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

3.15	Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол 8 час			
3.16	Ловля мяча после отскока от пола	4	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	4	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Волейбол 8 час			
3.18	Верхняя прямая подача мяча	3	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

			http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.19	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Футбол 2 часа			
3.20	Средние и длинные передачи футбольного мяча:	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.21	Тактические действия игры футбол	1	
Раздел 4. Модуль «Спорт»			
4.1	Физическая подготовка	10	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
1.1	Физическая культура в современном обществе	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,5	
1.3	Адаптивная физическая культура	1	
Итого по разделу:		2 часа	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(3 часа)			

2.1	Коррекция нарушения осанки	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.2	Коррекция избыточной массы тела	0,5	
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0,5	
2.5	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	0,5	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

Итого по разделу:		3 часа	
Раздел 3. Физическое совершенствование			
Физкультурно- оздоровительная деятельность (в процессе занятий)			
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения.		<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 10 час.			
3.2	Гимнастическая комбинация на перекладине	4	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.3	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	4	
3.4	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	2	
Модуль «Лёгкая атлетика» 14 час			
3.5	Кроссовый бег	8	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	5	
3.7	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	

			cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжные гонки 8 час.			
3.8	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
3.9	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?
3.10	Торможение боковым скольжением.	2	cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
3.11	Переход с одного лыжного хода на другой.	2	учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта» Биатлон 2 часа			
3.12	Всероссийские соревнования по биатлону	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
3.13	Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил	1	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Плавание» 2 часа			

3.14	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	2	
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (8 час)			
3.14	Повороты с мячом на месте.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	Сайт
3.16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3.17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	2	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Модуль «Спортивные игры». Волейбол 7 часов.			
3.18	Прямой нападающий удар	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.19	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2	
3.20	Тактические действия в игре волейбол.	3	
Модуль «Спортивные игры». Футбол. 2 часа			
3.21	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		58	
Раздел 4. Модуль «Спорт» 10 часов			
4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

			http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		10 час	
Итого по программе		68 час.	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2	Пешие туристские подходы.	0,5	
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	
Итого по разделу:		2 часа	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч)			
2.1	Восстановительный массаж	0,5	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.2	Банные процедуры.	0,5	
2.3	Измерение функциональных резервов организма	0,5	
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	0,5	

	упражнениями.		учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		2 часа	
Раздел 3. Физическое совершенствование (43 ч).			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</i>			
3.1	Занятия физической культурой и режим питания		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.		Сайт
3.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.		«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>			
<i>Модуль «Гимнастика» (10 час)</i>			

3.4	Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (девушки).	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.5	Акробатическая комбинация.	3	
3.6	Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. (юноши).	2	
3.7	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	2	
3.8	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Упражнения черлидинга (девушки).	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» (12 часов)			
3.10	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	8	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3.11	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	4	

			http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжные гонки 8 час			
3.12	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	8	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
Модуль «Зимние виды спорта» Биатлон 2 часа			
3.13	Современный биатлон и пути его дальнейшего развития	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3.14	Обучение технике стрельбы	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html

Модуль «Плавание». 2 часа			
3.14	Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	2	
Модуль «Спортивные игры» Волейбол. 8 часов			
3.15	Техническая подготовка в волейболе	8	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол 8 час.			
3.16	Техническая подготовка в баскетболе.		<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Модуль «Спортивные игры» Футбол 2 часа			
3.17	Техническая подготовка в футболе	2	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>

			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		43 часа	
Раздел 4. Модуль «Спорт» 12 часов			
4.1	Физическая подготовка	12	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу:		12 час	
Итого по программе		68 час.	

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика» Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа
5	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				Практическая работа

7	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1				Практическая работа
8	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО на дистанции 60м.	1				Практическая работа. Зачет
9	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО на дистанции 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет
10	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет
11	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача	1				Практическая работа.

	волейбольного мяча двумя руками снизу.					
17	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
18	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1				Практическая работа. Опрос.
19	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				Практическая работа. Опрос
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок вперёд в группировке	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад в группировке.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок вперёд ноги	1				Практическая работа.

	«скрёстно».					
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов ГТО в подтягивании.	1				Практическая работа. Зачет
31	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов ГТО в упражнении на гибкость и упражнении на пресс.	1				Практическая работа. Зачет
32	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики	1				Практическая работа. Опрос.

	нарушения осанки.					
33	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Повороты на лыжах способом переступания.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Спуск на лыжах с пологого склона.	1				Практическая работа.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа.

42	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Развитие биатлона в России и за рубежом	1				Опрос.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Лучшие биатлонисты России и мира	1				Опрос.
44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1				Практическая работа.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				Практическая работа.
52	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Упражнения дыхательной и зрительной	1				Практическая работа.

	гимнастики.					
53	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1				Практическая работа. Опрос.
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа.
60	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в челночном беге на 3x10 м.	1				Практическая работа. Зачет.
61	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет.
62	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет.

63	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на формирование телосложения.	1				Опрос. Практическая работа.
64	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
65	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в беге на 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	1				Практическая работа.
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				Практическая работа.
68	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1				Практическая работа.

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1				Опрос. Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1				Практическая работа.
7	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1				Практическая работа.
8	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1				Практическая работа.
9	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО . Бег 60 м.	1				Практическая работа. Зачет.

10	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО . Метание малого мяча на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
11	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО . Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа.Зачет.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Игровые действия в волейболе.	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
19	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1				Практическая работа. Опрос.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорные прыжки.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Опорные прыжки.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1				Практическая работа. Опрос.

26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазание по канату в три приёма. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Лазание по канату в три приёма.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет.
31	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в упражнениях на гибкость и для мышц брюшного пресса.	1				Практическая работа. Зачет.
32	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				Практическая работа. Опрос.
33	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.

38	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1				Практическая работа.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа.
42	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Развитие биатлона в России	1				Практическая работа. Опрос.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Правила биатлона	1				Практическая работа. Опрос
44	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах.	1				Практическая работа. Зачет.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».	1				Практическая работа.
46.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.

52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
53	История первых Олимпийских игр современности.	1				Опрос
54	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1				Практическая работа.
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метания мяча на дальность.	1				Практическая работа. Зачет
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».	1				Практическая работа.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				Практическая работа.

67	Модуль «Спортивные игры». Футбол Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				Практическая работа.
68	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1				Опрос. Практическая работа.

Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег с преодолением препятствий	1				Опрос. Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1				Практическая работа.
7	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1				Практическая работа.
8	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				Практическая работа.
9	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
10	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет
11	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за	1				Практическая работа.

	голову.					
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
19	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка Понятия «двигательное действие» «двигательное умение», «двигательный навык».	1				Практическая работа.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация	1				Опрос. Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические пирамиды. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Стойка на голове с опорой на руки.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Стойка на голове с опорой на руки	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения для профилактики нарушения осанки. Лазанье по канату в два приёма.	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Лазанье по	1				Практическая

	канату в два приёма..					работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату в два приёма.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения степ-аэробики.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет.
31	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО упражнения на гибкость и для мышц брюшного пресса.	1				Практическая работа. Зачет.
32	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1				Опрос. Практическая работа.
33	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.

40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Торможение на лыжах способом «упор».	1				Практическая работа.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Поворот упором при спуске с пологого склона».	1				Практическая работа.
42	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания	1				Практическая работа.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста	1				Практическая работа.
44	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах 1 км.	1				Практическая работа. Зачет
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				Практическая работа.
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Практическая работа.
53	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	1				Практическая работа.
54	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.

55	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика. Эстафетный бег	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				Практическая работа.
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в беге на челночный бег 3x10 м.	1				Практическая работа. Зачет
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет.
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в беге 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет
65	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1				Практическая работа.
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1				Практическая работа.
68	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила техники безопасности на водоемах.	1				Практическая работа. Опрос.

Поурочное планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
7	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО на дистанцию 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
8	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет
9	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в метании мяча на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
10	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар.	1				Практическая работа.
11	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар.	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Тактические действия в игре волейбол.	1				Практическая работа.

15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Тактические действия в игре волейбол.	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Тактические действия в игре волейбол.	1				Практическая работа.
17	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.	1				Опрос. Практическая работа.
18	Адаптивная физическая культура.	1				Опрос.
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине. Профилактика умственного перенапряжения.	1				Практическая работа.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет
30	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО на гибкость и поднятие туловища.	1				Практическая работа. Зачет

31	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1				Практическая работа.
32	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				Практическая работа.
33	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				Практическая работа.
34	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				Практическая работа.
35	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				Практическая работа.
36	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Торможение боковым скольжением.	1				Практическая работа.
37	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Торможение боковым скольжением.	1				Практическая работа.
38	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного лыжного хода на другой.	1				Практическая работа.
39	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного лыжного хода на другой.	1				Практическая работа.
40	Модуль зимние виды спорта». Биатлон. Всероссийские соревнования по биатлону	1				Практическая работа. Опрос.
41	Модуль зимние виды спорта». Биатлон. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил	1				Практическая работа. Опрос
42	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах.	1				Практическая работа. Зачет.
43	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1				Практическая работа.
44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1				Практическая работа.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				Практическая работа.

48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				Практическая работа.
51	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1				Опрос. Практическая работа.
52	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
53	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
54	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1				Практическая работа. Опрос.
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в челночном беге.	1				Практическая работа. Зачет.
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет

64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 2000 м.	1				Практическая работа. Зачет.
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини- футбол.	1				Практическая работа.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини- футбол.	1				Практическая работа.
67	Модуль «Плавание» Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1				Практическая работа. Опрос
68	Модуль «Плавание» Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1				Практическая работа. Опрос

Поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1				Опрос. Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
7	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
8	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет
9	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метании мяча на дальность.	1				Практическая работа.зачет
10	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе. Занятия физической культурой и режим питания.	1				Практическая работа. Опрос.
11	Модуль «Спортивные игры» Техническая подготовка в волейболе. Волейбол.	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.

14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
18	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1				Опрос. Практическая работа.
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (девушки).	1				Практическая работа.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (девушки).	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. (юноши). Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. (юноши).	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1				Практическая работа.

27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Упражнения черлидинга (девушки).	1				Практическая работа.
29	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в упражнении на гибкость и поднимании туловища за 1 мин.	1				Практическая работа. Зачет
30	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет
31	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				Опрос. Практическая работа.
32	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
33	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
40	Модуль «Зимние виды». Биатлон. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития	1				Практическая работа. Опрос.
41	Модуль «Зимние виды». Биатлон. Обучение технике стрельбы	1				Практическая работа. Опрос

42	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах.	1				Практическая работа. Зачет
43	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. Баскетбол.	1				Практическая работа.
51	Профессионально-прикладная физическая культура. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1				Опрос.
52	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
53	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
54	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.

59	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в челночном беге.	1				Практическая работа. Зачет
60	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 2000 м.	1				Практическая работа. Зачет
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в стрельбе из пневматической винтовки.	1				Практическая работа. Зачет
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе	1				Практическая работа.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе	1				Практическая работа.
67	Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1				Практическая работа. Опрос
68	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом.	1				Практическая работа. Опрос

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 4-е изд. —

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- компьютерный стол
- Ноутбук учителя,
- Проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мат гимнастический прямой
- Бревно гимнастическое напольное
- Перекладина гимнастическая пристенная
- Канат для лазания
- Перекладина навесная универсальная
- Тренажер навесной для пресса
- Мяч для метания
- Набор для подвижных игр
- Комплект для проведения мероприятий
- Комплект судейский
- Ботинки для лыж
- Лыжи
- Лыжные палки
- Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
- Ворота для минифутбола складные
- Мяч баскетбольный

- Мяч футбольный
- Мяч волейбольный

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»
<http://www.fizkult-ura.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<https://resh.edu.ru/subject/9/>
<https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html>
- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <https://uchi.ru/>