

Частное общеобразовательное учреждение
« Школа Виндзор»

Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол № 6 от 17.06.2022 г.
Председатель
Директор школы Поклонская О.Ю.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основного общего образования
Срок реализации 5 лет

(приложение к основной образовательной программе 2.1.20.)

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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).

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 «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).

Теннис Набивание и удерживание мяча ракеткой. Обучение приему и подаче мяча.

Модуль «Роуп-скиппинг» Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах. Обучение прыжкам через скакалку попеременным движением ног. Обучение прыжкам через скакалку с движением руками скрестно. Обучение двойному прыжку через скакалку.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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).

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 «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

Теннис Совершенствование приема и подачи мяча.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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 «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

Гандбол Обучение упражнениям для освоения игры в защите и нападении. Персональная защита и опека игрока с мячом. Игра вратаря.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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 «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)

Теннис Совершенствование приема и подачи мяча.

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 полушагата, 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 «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

Теннис Комплекс подготовительных упражнений для улучшения концентрации на мяче. Совершенствование выполнения подачи мяча.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в

спортивных мероприятиях и соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- формирование представлений об основных понятиях и терминах

физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений. Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в

защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт-минуток, 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 бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

- 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); теннис

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

- выполнять 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 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); теннис

- 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);

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

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в

акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижениями 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;
- 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); теннис
- 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, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их

целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

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

- 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); теннис,

- 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;

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

- 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 технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, теннис 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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс, 2 часа в неделю

№	Дата по	Дата по	Тема	Кол-во	ЭОР
---	---------	---------	------	--------	-----

	план у	факт у		часов	
1			Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2			Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3			Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4			Режим дня и его значение для современного школьника	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5			Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6			Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7			Организация и проведение самостоятельных занятий	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8			Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9			Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10			Упражнения утренней зарядки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11			Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
12			Упражнения на развитие гибкости	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
13			Упражнения на развитие координации	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14			<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

			деятельность»		
15 - 16			Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
17			Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
18 - 19			Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20			Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21			Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22			Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22 - 23			Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
24			Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ на занятиях с прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
25 - 26			Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
27			Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
28 - 29			Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
30 - 31			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от	2	http://www.fizkulturavshkol.e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

			груди		
32			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол	1	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33 - 34			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35 - 36			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37 - 38			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
40 - 41			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42 - 43			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44 - 45			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
46			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	1	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47 - 48			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
49 - 50			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

51 - 52			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	2	http://www.fizkulturavshkol e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Стойка теннисиста. Подготовительные упражнения для улучшения концентрации на мяче.</i>	1	
54			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Комплекс подводящих упражнений. Набивание и удержание мяча ракеткой.</i>		
55			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Игра с ловлей мяча в корзину. Обучение приему мяча.</i>		
56			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Обучение подаче мяча. Совершенствование приема.</i>		
57			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Разбор основных правил игры и возможных ошибок. Учебная игра.</i>		
58			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Учебная игра.</i>		
59			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Урок-игра.</i>		
60			<i>Модуль «Роуп-скиппинг». Знакомство с данным видом спорта. Подводящие упражнения для обучения прыжкам со скакалкой.</i>		
61			<i>Модуль «Роуп-скиппинг». Комплекс</i>		

			подготовительных упражнений перед выполнением прыжков со скакалкой. Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах.		
62			Модуль «Роуп-скиппинг». Обучение прыжкам через скакалку попеременным движением ног.		
63			Модуль «Роуп-скиппинг». Обучение прыжкам через скакалку с движением руками скрестно.		
64			Модуль «Роуп-скиппинг». Обучение двойному прыжку со скакалкой.		
65			Модуль «Роуп-скиппинг». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.		
66			Спортакиада		
67 - 68			Резервные уроки		

6 класс, 1 час в неделю

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Возрождение Олимпийских игр		https://resh.edu.ru/subject/9/
2			История первых Олимпийских игр современности		https://resh.edu.ru/subject/9/
3			Физическая подготовка человека		https://resh.edu.ru/subject/9/
4			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой		https://resh.edu.ru/subject/9/

5			Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой		https://resh.edu.ru/subject/9/
6			Упражнения для коррекции телосложения		https://resh.edu.ru/subject/9/
7			Комплекс упражнений на растягивание мышц		https://resh.edu.ru/subject/9/
8			<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики		https://resh.edu.ru/subject/9/
9			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения		https://resh.edu.ru/subject/9/
10			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника спринтерского бега		
11			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега		https://resh.edu.ru/subject/9/
12			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)		https://resh.edu.ru/subject/9/
13			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега		
14			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения		https://resh.edu.ru/subject/9/
15			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе		
16			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Техника		

			броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения		
17			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе Правила игры в волейбол		https://resh.edu.ru/subject/9/
18			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны		
19			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча		
20			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега Основные правила игры футбол		https://resh.edu.ru/subject/9/
21			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния		
22			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы		
23			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Совершенствование техники передачи		

			футбольного мяча в условиях игровой деятельности		
24			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис».</i> Правила игры настольный теннис. Упражнения для самостоятельной подготовки к игре.		
25			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис».</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча в настольном теннисе.		
26			<i>Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Урок-игра.</i>		
27			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/subject/9/
28			Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (3-7 раз)		
29			Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (24-33 м – мальчики, 16-22 м -девочки).		
30			Поднимание туловища из положения лежа на спине (32 – 46 раз – мальчики, 28 – 40 раз – девочки, за 1 мин)		
31			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (13-28 раз - мальчики, 7-14 раз - девочки).		
32			Прыжки в длину с места (150 – 180 см – мальчики, 135 – 165 см – девочки).		
33 - 34			Спортивные эстафеты		

7 класс, 1 час в неделю

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение современной России		
2			Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке		
3			Упражнения для профилактики нарушения осанки		
4			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений.		
5			Сила. Упражнения для развития силы.		
6			Техника спринтерского бега. Бег с ускорением 60 м.		
7			Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге		
8			Эстафетный бег		
9			Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени		
10			<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация		
11			Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений		
12			Акробатические пирамиды		
13			Стойка на голове с опорой на руки		
14			<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики		
15			Упражнения степ-аэробики		
16			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча		
17			Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча		

18			Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника		
19			Техника передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°		
20			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		
21			Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте		
22			Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		
23			Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения		
24			Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке		
25			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча		
26			Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние		
27			Техника средних и длинных передач мяча		
28			Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности		
29			Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности		
30			<i>Модуль «Спортивные игры. Гандбол».</i> Правила техники безопасности. Основные правила игры в гандбол.		
31			Упражнения для освоения игры в защите и нападении.		
32			Персональная защита и опека игрока с мячом		

33			Игра вратаря.		
34			Соревнования по гандболу		

8 класс, 1 час в неделю

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника низкого старта. Стартовый разгон.		
2			Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.		
3			Личная гигиена Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.		
4			Техника прыжка в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
5			Прыжок в длину с места. Совершенствование выполнения подготовки к прыжку и отталкивания в прыжке. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.		
6			Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Техника выполнения метания мяча с разбега.		
7			Техника выполнения метания мяча с разбега.		
8			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Повороты с мячом на месте		
9			Передача мяча одной рукой снизу		
10			Бросок мяча в корзину двумя руками		
11			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		
1			Модуль «Спортивные игры		

2			Волейбол» ТБ Совершенствование прямого нападающего удара		
1 3			Совершенствование индивидуального блокирование мяча в прыжке с места		
1 4			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		
1 5			Модуль «Гимнастика» ТБ Строевые упражнения		
1 6			Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой.		
1 7			Строевые упражнения. ОРУ с мячами.		
1 8			Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.(д)		
1 9			Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		
2 0			Признаки различной степени утомления.Выполнение на оценку акробатических элементов.		
2 1			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» ТБ Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах		
2 2			Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
2 3			Дыхание во время выполнения физических упражнений Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
2 4			Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
2 5			Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		
2 6			Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным		

			правилам.		
2 7			Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
2 8			Реакция организма на различные физические нагрузки Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		
2 9			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Комплекс упражнений для самостоятельной подготовки к игре. Повторение правил игры.		
3 0			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Совершенствование выполнения основных элементов игры. Учебная игра - разбор возможных ошибок.		
3 1			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Мини-турнир по настольному теннису.		
3 2			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Завершение мини-турнира по настольному теннису.		
3 3			Модуль «Легкая атлетика» ТБ Техника спринтерского бега		
3 4			Двигательный режим. Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.		

9 класс, 1 час в неделю

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Модуль «Легкая атлетика» ТБ Обучение технике спринтерского бега.		
2			Низкий старт от 80 до 100 м.		
3			Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега.		
4			Подбор разбега. Прыжки в высоту.		
5			Метание мяча с места на дальность.		
6			Бросок набивного мяча на дальность.		

7			Бег в равномерном темпе (13 мин). ОРУ.		
8			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» ТБ Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
9			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.		
10			Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»		
11			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		
12			Отбивание мяча кулаком через сетку		
13			Нижняя прямая подача мяча на вторую линию		
14			Модуль «Спортивные игры. Футбол» ТБ Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		
15			Совершенствование техники ударов по воротам		
16			Финты и обманные движения.		
17			Комбинационная игра.		
18			Мини-футбол		
19			Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		
20			Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход в упор на н/ж (д)		
21			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений		
22			Совершенствование скоростно-силовых способностей		
23			Эстафета с использованием гимнастического инвентаря		
24			Модуль «Спортивные игры. Теннис». ТБ при проведении игр и соревнований по настольному теннису.		

			Комплекс подводящих упражнений.		
25			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Комплекс подготовительных упражнений для улучшения концентрации на мяче. Совершенствование выполнения подачи мяча.		
26			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Самостоятельное проведение разминки перед игрой. Совершенствование умений и навыков в игре.		
27			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Второй этап мини-турнира по настольному теннису.		
28			Модуль «Легкая атлетика» ТБ Низкий старт до 100 м.		
29			Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега		
30			Прыжок в длину на результат		
31			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
32			Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.		
33			Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору.		

