|  |  |
| --- | --- |
|  | Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука«Средняя общеобразовательная школа № 12» |
| Телефон 8 (35342) 4-58-55Факс 8 (35342) 4-58-55 | Сайт: shcola12buzuluk.ucoz.rue-mail: mousosh122007@yandex.ru |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**на заседании Педагогического советаПротокол № 6 от 29.08.2024 года | **УТВЕРЖДАЮ**Директор МОАУ «СОШ №12»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.НемцоваПриказ № 310 от 29.08.2024 года |

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

5-9 классы

**Бузулук**

**2024**

**5 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 фор¬мирование 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 одно¬имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** |  | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | 2 |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.  | 0,25 | 1.09 | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 1.2 | Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе | 0,25 | 6.09 | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 1.3. | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга | 1 | 4.04 | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 1.4. | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.  | 0,25 | 8.09 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 1.5 | Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 0,25 | 13.09 | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | 4,5 |  |  |  |  |
| 2.1 | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.  | 0,25 | 15.09 | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.2 | Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения. | 0,25 | 20.09 | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.3 | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения | 0,25 | 22.09 | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;  | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.4 | Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. | 0,25 | 27.09 | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;  | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.5 | Способы измерения и оценивания осанки. | 0,25 | 29.09 | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.6 | Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения | 0,25 | 6.04 | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.7 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. | 0,25 | 11.04 | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.8 | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. | 0,25 | 18.04 | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 2.9 | Составление дневника физической культуры. | 0,25 | 20.04 | составляют дневник физической культуры | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** |  |  |  |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека | 0,25 | 4.10 | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.2 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 0,25 | 25.04 | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.3 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | 0,25 | 27.042.054.05 | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно­имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 0,5 | 4.10 | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.5 | *Модуль «Гимнастика».*Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 3,5 | 4.10-13.10 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;;выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.6 | *Модуль «Гимнастика».*Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 3 | 18.10-25.10 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.7 | *Модуль «Гимнастика».*Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгиванием; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 1 | 27.10 | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.8 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | 8.11 | знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.9 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способ «удерживая за плечи» | 1 | 10.11 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.  | 6 | 1.09-8.0918.04-25.04 | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;разучивают стартовое и финишное ускорение;;разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега | 6 | 13.09-20.094.04-11.04 | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 6 | 22.09-27.0927.04-4.05 | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.13 | 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 | 9 | 10.01-9.02 | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.14 | 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 | 14 | 15.11-29.12 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры». 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 | 10 | 14.02-23.03 | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры». 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) | 4 | 11.05-23.05 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;разучивают технику обводки учебных конусов;;контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.17 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 4 | 17.0124.012.0518.05 | Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| 3.18 | 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 | 4 | 13.0915.129.0213.04 | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Выполнение контрольных нормативов | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| План | Факт |
|  | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 1.09 |  | Текущий контроль |
|  | Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 6.09 |  | Текущий контроль |
|  | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 8.09 |  | Текущий контроль |
|  | **Входная контрольная работа.** 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. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  | 1 | 13.09 |  | Выполнение контрольных нормативов |
|  | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 15.09 |  | Текущий контроль |
|  | Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 20.09 |  | Текущий контроль |
|  | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень  | 1 | 22.09 |  | Текущий контроль |
|  | Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;  | 1 | 27.09 |  | Текущий контроль |
|  | Способы измерения и оценивания осанки. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 29.09 |  | Текущий контроль |
|  | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.Кувырки вперёд и назад в группировке. | 1 | 4.10 |  | Текущий контроль |
|  | Кувырки вперёд ноги «скрестно». | 1 | 6.10 |  | Текущий контроль |
|  | Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 11.10 |  | Текущий контроль |
|  | Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | 13.10 |  | Текущий контроль |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) | 1 | 18.10 |  | Текущий контроль |
|  | Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 | 20.10 |  | Текущий контроль |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 1 | 25.10 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгиванием; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 1 | 27.10 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | 8.11 |  | Текущий контроль |
|  | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способ «удерживая за плечи». | 1 | 10.11 |  | Текущий контроль |
|  | Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 | 15.11 |  | Текущий контроль |
|  | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 17.11 |  | Текущий контроль |
|  | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 | 22.11 |  | Текущий контроль |
|  | Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом. | 1 | 24.11 |  | Текущий контроль |
|  | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 29.11 |  | Текущий контроль |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | 1 | 1.12 |  | Текущий контроль |
|  | Ведение мяча в разных стойках на месте.  | 1 | 6.12 |  | Текущий контроль |
|  | Ведение мяча на месте в различных стойках | 1 | 8.12 |  | Текущий контроль |
|  | Ведение мяча в движении. | 1 | 13.12 |  | Текущий контроль |
|  | **Полугодовая контрольная работа.** 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.  | 1 | 15.12 |  | Выполнение контрольных нормативов |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | 20.12 |  | Текущий контроль |
|  | Техника ведения мяча. | 1 | 22.12 |  | Текущий контроль |
|  | Бросок мяча в кольцо.  | 1 | 27.12 |  | Текущий контроль |
|  | Броски в кольцо с различных положений. Игра в баскетбол с правилами судейства. | 1 | 29.12 |  | Текущий контроль |
|  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 10.01 |  | Текущий контроль |
|  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 12.01 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 | 17.01 |  | Текущий контроль |
|  | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 19.01 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | 24.01 |  | Текущий контроль |
|  | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 26.01 |  | Текущий контроль |
|  | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 31.01 |  | Текущий контроль |
|  | Подъёмы, спуски и торможения | 1 | 2.02 |  | Текущий контроль |
|  | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 7.02 |  | Текущий контроль |
|  | **Промежуточная аттестация по лыжной подготовке**. 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. | 1 | 9.02 |  | Текущий контроль |
|  | Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 14.02 |  | Выполнение контрольных нормативов |
|  | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 16.02 |  | Текущий контроль |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 21.02 |  | Текущий контроль |
|  | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 28.02 |  | Текущий контроль |
|  | Техника передачи мяча сверху над собой.  | 1 | 2.03 |  | Текущий контроль |
|  | Прием мяча сверху над собой | 1 | 7.03 |  | Текущий контроль |
|  | Передача мяча в парах.  | 1 | 9.03 |  | Текущий контроль |
|  | Передача мяча снизу и сверху над собой.  | 1 | 14.03 |  | Текущий контроль |
|  | Нижняя прямая подача.  | 1 | 16.03 |  | Текущий контроль |
|  | Техника нижней прямой подачи. | 1 | 21.03 |  | Текущий контроль |
|  | Учебная игра в волейбол. | 1 | 23.03 |  | Текущий контроль |
|  | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | 4.04. |  | Текущий контроль |
|  | Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 6.04 |  | Текущий контроль |
|  | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 11.04 |  | Текущий контроль |
|  | **Промежуточная аттестация.** 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. | 1 | 13.04 |  | Выполнение контрольных нормативов |
|  | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 18.04 |  | Текущий контроль |
|  | Составление дневника физической культуры. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 20.04 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 25.04 |  | Текущий контроль |
|  | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | 27.04 |  | Текущий контроль |
|  | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | 1 | 2.05 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.  | 1 | 4.05 |  | Текущий контроль |
|  | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 1 | 11.05 |  | Текущий контроль |
|  | Остановка катящегося мяча способом «наступания» | 1 | 16.05 |  | Текущий контроль |
|  | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр. | 1 | 18.05 |  | Текущий контроль |
|  | Обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в футбол по правилам судейства. | 1 | 23.05 |  | Текущий контроль |
|  | **ВСЕГО** | 68 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные.

**6 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 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 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов****всего** | **Дата проведения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | 0,75 |  |  |  |  |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.  | 0,25 | 6.09 | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 1.2 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 0,25 | 8.09 | осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.;анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 1.3 | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. | 0,25 | 13.09 | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;;приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
|  | **Раздел 2.** Способы самостоятельной деятельности. | 1,75 |  |  |  |  |
| 2.1 | Ведение дневника физической культуры. | 0,25 | 27.09 | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.2 | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 0,25 | 29.09 | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.3 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 0,25 | 4.10 | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.4 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | 0,25 | 15.12 | определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.5 | Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 0,25 | 20.12 | измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.6 | Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов | 0,25 | 22.12 | разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.7 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 0,25 | 16.02 | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;;знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;;знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
|  | **Раздел 3. Физическое совершенствование.**  | 65.5 |  |  |  |  |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 0,25 | 25.04 | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;;знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;;знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.2 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнения | 0,25 | 1.09 | повторяют ранее изученные правила техники безопасности;углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил организации безопасного проведения занятий. | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.3 | 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 | 1 | 25.1018.0420.04 | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.;составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;;разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);;составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);;включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
|  | ***Спортивно-оздоровительная деятельность***. |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 2 | 6.10-11.10 | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);;составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;  | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.5 | Модуль «Гимнастика». 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). | 2 | 13.10-18.10 | разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.6 | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 2 | 20.10-25.10 | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;;разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.7 | Модуль «Гимнастика». 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) | 1 | 27.10 | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.8 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).  | 1 | 8.11 | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;;наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;;описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;;описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.9 | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | 1 | 10.11 | наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;;описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 7 | 6.09-8.0927.04-4.05 | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. | 5 | 15.09-20.094.04-11.04 | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | 3 | 27.09-4.1018.04-20.04 | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.13 | 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, торможен | 8 | 10.01-7.02 | повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;;разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.14 | 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. | 2 | 17.11-22.11 | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | 5 | 24.11-15.12 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | 4 | 20.12-27.12 | Совершенствуют технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации;;контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.17 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.  | 4 | 14.02-28.02 | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.18 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху | 4 | 2.03-21.03 | разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.19 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.  | 1 | 11.05 | описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.20 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке | 2 | 16.05-18.05 | разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.21 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр | 6 | 13.0915.1229.127.0223.0323.05 | Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.22 | 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.  | 4 | 22.096.129.0213.04 | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Выполнение контрольных нормативов | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **План** | **Факт** |
|  | **1 четверть** |  |  |  |  |
|  | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением | **1** | 1.09 |  | Текущий контроль |
|  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Спринтерский бег по учебной дистанции | **1** | 6.09 |  | Текущий контроль |
|  | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Ранее разученные беговые упражнения. | **1** | 8.09 |  | Текущий контроль |
|  | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики | **1** | 13.09 |  | Текущий контроль |
|  | Прыжковые упражнения в длину с места. | **1** | 15.09 |  | Текущий контроль |
|  | Прыжковые упражнения в длину с разбега. | **1** | 20.09 |  | Текущий контроль |
|  | **Входное контрольное тестирование.** Физическая подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | **1** | 22.09 |  | Выполнение контрольных нормативов |
|  | Ведение дневника физической культуры. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | **1** | 27.09 |  | Текущий контроль |
|  | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | **1** | 29.09 |  | Текущий контроль |
|  | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | **1** | 4.10 |  | **Зачет по модулю «Легкая атлетика»** |
|  | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков | **1** | 6.10 |  | Текущий контроль |
|  | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | **1** | 11.10 |  | Текущий контроль |
|  | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией | **1** | 13.10 |  | Текущий контроль |
|  | 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). | **1** | 18.10 |  | Текущий контроль |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | **1** | 20.10 |  | Текущий контроль |
|  | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | **1** | 25.10 |  | Текущий контроль |
|  | 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) | **1** | 27.10 |  | Текущий контроль |
|  | 2 четверть |  |  |  |  |
|  | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). | **1** | 8.11 |  | Текущий контроль |
|  | Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | **1** | 10.11 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | **1** | 15.11 |  | **Зачет по модулю «Гимнастика»** |
|  | Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу | **1** | 17.11 |  | Текущий контроль |
|  | Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. | **1** | 22.11 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях.  | **1** | 24.11 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча по разной траектории. | **1** | 29.11 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в передачах мяча  | **1** | 1.12 |  | Текущий контроль |
|  | **Полугодовое контрольное тестирование.** Физическая подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | **1** | 6.12 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Упражнения с мячом: броски мяча в корзину. | **1** | 8.12 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | **1** | 13.12 |  | Текущий контроль |
|  | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | **1** | 15.12 |  | Текущий контроль |
|  | Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | **1** | 20.12 |  | Текущий контроль |
|  | Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | **1** | 22.12 |  | Текущий контроль |
|  | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | **1** | 27.12 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр | **1** | 29.12 |  | Текущий контроль |
|  | **3 четверть** |  |  |  |  |
|  | Требования безопасности во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | **1** | 10.01 |  | Текущий контроль |
|  | Повороты на месте и в движении. | **1** | 12.01 |  | Текущий контроль |
|  | Подъёмы, спуски и торможения. | **1** | 17.01 |  | Текущий контроль |
|  | Одновременный одношажный ход. Техника подъема «елочкой». | **1** | 19.01 |  | Текущий контроль |
|  | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке | **1** | 24.01 |  | Текущий контроль |
|  | Самостоятельное безопасное преодоление небольших трамплинов | **1** | 26.01 |  | Текущий контроль |
|  | Упражнения ранее разученные в лыжной подготовке | **1** | 31.01 |  | Текущий контроль |
|  | Передвижения по учебной дистанции  | **1** | 2.02 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта | **1** | 7.02 |  | Текущий контроль |
|  | **Промежуточная аттестация по лыжной подготовке**. Физическая подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | **1** | 9.02 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Игровые действия в волейболе | **1** | 14.02 |  | Текущий контроль |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками.  | **1** | 16.02 |  | Текущий контроль |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками. Тактические действия и приёмы игры. | **1** | 21.02 |  | Текущий контроль |
|  | Техника передачи мяча сверху двумя руками  | **1** | 28.02 |  | Текущий контроль |
|  | Техника передачи мяча сверху над собой.  | **1** | 2.03 |  | Текущий контроль |
|  | Прием мяча снизу над собой. | **1** | 7.03 |  | Текущий контроль |
|  | Передача мяча в парах.  | **1** | 9.03 |  | Текущий контроль |
|  | Передача мяча снизу и сверху над собой.  | **1** | 14.03 |  | Текущий контроль |
|  | Нижняя прямая подача.  | **1** | 16.03 |  | Текущий контроль |
|  | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра. | **1** | 21.03 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр | **1** | 23.03 |  | **Зачет по модулю «Волейбол»** |
|  | **4 четверть** |  |  |  |  |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;  | **1** | 4.04. |  | Текущий контроль |
|  | Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту | **1** | 6.04 |  | Текущий контроль |
|  | Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. | **1** | 11.04 |  | Текущий контроль |
|  | **Промежуточная аттестация.** Физическая подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | **1** | 13.04 |  | **Выполнение контрольных нормативов**  |
|  | Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | **1** | 18.04 |  | Текущий контроль |
|  |  Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | **1** | 20.04 |  | Текущий контроль |
|  | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции | **1** | 25.04 |  | Текущий контроль |
|  | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции | **1** | 27.04 |  | Текущий контроль |
|  | Ранее разученные беговые упражнения. | **1** | 2.05 |  | Текущий контроль |
|  | Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | **1** | 4.05 |  | Текущий контроль |
|  | Удары по катящемуся мячу с разбега. | **1** | 11.05 |  | Текущий контроль |
|  | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча | **1** | 16.05 |  | Текущий контроль |
|  | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в ведении и обводке | **1** | 18.05 |  | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр | **1** | 23.05 |  | **Зачет по модулю «Футбол»** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные.

**7 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

 Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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

 В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

 **Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

 ***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

 *Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

 ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 К концу обучения в 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 и ног (девушки);

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в  развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. | **0,25** | 6.09 | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 1.2 | Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.  | **0,25** | 8.09 | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 1.3 | Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | **0,25** | 13.09 | обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 1.4 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | **0,25** | 4.04 | узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.** |
| 2.1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | **0,25** | 1.09 | повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ;анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;;анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;;изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.;знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;;обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;;оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.2 | Ведение дневника по физической культуре. | **0,25** | 22.09 | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.;оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.3 | Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. | **0.25** | 27.09 | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.4 | Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. | **0,25** | 27.04 | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.5 | Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания | **0,25** | 4.10 | оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.6 | Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой | **0,25** | 2.05 | рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;;анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.7 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.  | **0,25** | 11.10 | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесо­образности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.8 | Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | **0,25** | 13.10 | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;;разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);;оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;;выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 2.9 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | **0,25** | 18.10 | знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;;оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.** |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** |
| 3.1 | 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 | **0,75** | 20.1018.0420.04 | знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);;определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;;составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;;разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);;измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);;определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;;составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;;составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. |
| 3.2 | Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1.5 | 11.10-13.10 | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);;наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;;просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).  | 0.75 | 18.10 | контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;;разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;;просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 0,75 | 20.10 | контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.5 | Модуль «Гимнастика». 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) | 1 | 25.10 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.6 | Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).  | 1 | 27.10 | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне;разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.7 | Модуль «Гимнастика». Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). | 1 | 8.11 | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;;описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.8 | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | 1 | 10.11 | контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;;составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;;контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. | 4.75 | 1-8.0918-25.04 | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» | 5.25 | 13-22.094-11.04 | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес¬ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 5 | 27.09-4.1027.04-4.05 | анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения ;знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.12 | 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. | 8 | 10.01-2.02 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;;наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;;составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;;контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.13 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 7 | 17.11-13.12 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом | 4 | 15.12-27.12 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;;планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 6 | 14.02-7.03 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 4 | 9-21.03 | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.17 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 2 | 11-16.05 | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;;разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.18 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 18.05 | совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.19 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 6 | 6.1015.1129.127.0223.0323.05 | Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| 3.20 | 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 | 4 | 15.09 6.129.0213.04 | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
|  | Итого часов 68 |  |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **1 четверть**  |
|  | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». | 1 | 1.09 | Текущий контроль |
|  | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в  развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». | 1 | 6.09 | Текущий контроль |
|  | Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». | 1 | 8.09 | Текущий контроль |
|  | Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». | 1 | 13.09 | Текущий контроль |
|  | **Входная контрольная работа.** 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 | 1 | 15.09 | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». | 1 | 20.09 | Текущий контроль |
|  | Ведение дневника по физической культуре. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». | 1 | 22.09 | Текущий контроль |
|  | Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 27.09 | Текущий контроль |
|  | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 29.09 | Текущий контроль |
|  | Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 4.10 | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | 1 | 6.10 | Текущий контроль |
|  | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1 | 11.10 | Текущий контроль |
|  | Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1 | 13.10 | Текущий контроль |
|  | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). | 1 | 18.10 | Текущий контроль |
|  | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения. Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 1 | 20.10 | Текущий контроль |
|  | 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) | 1 | 25.10 | Текущий контроль |
|  | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). | 1 | 27.10 | Текущий контроль |
| **2 четверть** |
|  | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). | 1 | 8.11 | Текущий контроль |
|  | Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | 1 | 10.11 | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | 15.11 | Текущий контроль |
|  | Баскетбол. Передачи мяча. | 1 | 17.11 | Текущий контроль |
|  | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 22.11 | Текущий контроль |
|  | Передача и ловля мяча после отскока от пола. | 1 | 24.11 | Текущий контроль |
|  | Бросок в корзину двумя руками.  | 1 | 29.11 | Текущий контроль |
|  | Бросок в корзину двумя руками снизу.  | 1 | 1.12 |  |
|  | **Полугодовая контрольная работа**. 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 | 1 | 6.12 | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 1 | 8.12 | Текущий контроль |
|  | Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения в полной координации. | 1 | 13.12 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча  | 1 | 15.12 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов с мячом  | 1 | 20.12 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. Игра по правилам судейства. | 1 | 22.12 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. Учебная игра. | 1 | 27.12 | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 | 29.12 | Текущий контроль |
| **3 четверть** |
|  | Торможение и поворот на лыжах упором. | 1 | 10.01 | Текущий контроль |
|  | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона | 1 | 12.01 | Текущий контроль |
|  | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом  | 1 | 17.01 | Текущий контроль |
|  | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.  | 1 | 19.01 | Текущий контроль |
|  | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. | 1 | 24.01 | Текущий контроль |
|  | Спуски и подъёмы. | 1 | 26.01 | Текущий контроль |
|  | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. | 1 | 31.01 | Текущий контроль |
|  | 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. | 1 | 2.02 | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 | 7.02 | Текущий контроль |
|  | **Промежуточная аттестация по лыжные подготовки.**  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 | 1 | 9.02 | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Волейбол. Верхняя прямая подача. | 1 | 14.02 | Текущий контроль |
|  | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки. | 1 | 16.02 | Текущий контроль |
|  | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | 21.02 | Текущий контроль |
|  | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. | 1 | 28.02 | Текущий контроль |
|  | Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 | 2.03 | Текущий контроль |
|  | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 | 7.03 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в нападении.  | 1 | 9.03 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в защите. | 1 | 14.03 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по правилам судейства. | 1 | 16.03 | Текущий контроль |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебная игра. | 1 | 21.03 | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 | 23.03 | Текущий контроль |
| **4 четверть** |
|  | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание» | 1 | 4.04. | Текущий контроль |
|  | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание» | 1 | 6.04 | Текущий контроль |
|  | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» | 1 | 11.04 | Текущий контроль |
|  | **Промежуточная аттестация.** 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 | 1 | 13.04 | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки. Эстафетный бег. | 1 | 18.04 | Текущий контроль |
|  | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Эстафетный бег. | 1 | 20.04 | Текущий контроль |
|  | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. | 1 | 25.04 | Текущий контроль |
|  | Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 27.04 | Текущий контроль |
|  | Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой . Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 2.05 | Текущий контроль |
|  | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 | 4.05 | Текущий контроль |
|  |  Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали | 1 | 11.05 | Текущий контроль |
|  | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 | 16.05 | Текущий контроль |
|  |  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 18.05 | Текущий контроль |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 | 23.05 | Текущий контроль |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.youtube.com/ - видеохостинг

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные.

**8 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули*включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*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. Проплывание учебных дистанций 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 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 передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |  |  |  |
| **1.1** | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и  форм организации. | **0,25** | **1.09** | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **1.2** | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | **0,25** | **6.09** | анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **1.3** | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | **0,25** | **8.09** | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |  |  |
| **2.1** | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | **0,25** | **13.10** | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **2.2** | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой | **0,25** | **27.09** | изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **2.3** | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | **0,25** | **13.09** | повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **2.4** | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | **0,25** | **29.09** | измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |  |  |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  |  |  |  |  |  |
| **3.1** | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения | **0,25** | **4.10** | знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |
| **3.2** | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | **3,75** | **13.10-25.10** | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.3** | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | **1** | **27.10** | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.4** | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | **1** | **8.11** | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.5** | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | **1** | **10.11** | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.6** | *Модуль «Гимнастика».* Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | **1** | **15.11** | знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;;составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.7** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег.  | **3,5** | **1.09-6.09****20.04-25.04** | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.8** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **2,25** | **8.09-15.09** | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;;разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.9** | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | **1** | **22.03** | контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес­ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **3.10** | 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. | **9,25** | **27.09-11.10****4.04-18.04** | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес­ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **3.11** | *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 | **8** | **10.01-7.02** | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;;контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.12** | *Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | **0,5** | **4.04** | Обзор теории | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.13** | *Модуль «Плавание».* Повороты при плавании кролем на груди и на спине. | **0,25** | **4.04** | Обзор теории | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.14** | *Модуль «Плавание».* Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. | **0,25** | **4.04** | Обзор теории | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.15** | *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. | **7** | **22.11-13.12** | описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **3.16** | *Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | **3** | **20.12-27.12** | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.17** | *Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.  | **8** | **14.02-14.03** | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.18** | *Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | **2** | **16.03-21.03** | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.19** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | **1** | **4.05** | повторяют стандартные технические действия игроков при выполнении удара по мячу с внутренней частью подъема стопы;повторяют стандартные технические действия игроков при остановке мяча внутренней стороны стопы.разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.20** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | **1** | **11.05** | знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.21** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | **1** | **16.05** | знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.22** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши) | **1** | **18.05** | играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.23** | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | **5.25** | **16.09****17.11****29.12****7.02****23.03****23.05** | Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.24** | 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 | **4** | **13.09****15.12****9.02****11.04** | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Выполнение контрольных нормативов  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **ВСЕГО** | **68** |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **План** | **Факт** |
|  | **1 четверть** | **17** |  |  |  |
|  | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и  форм организации. Кроссовый бег.  | **1** | 1.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Кроссовый бег.  | **1** | 6.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **1** | 8.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **1** | 13.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | **1** | 15.09 |  | Текущий контроль  |
|  | **Входная контрольная работа**. 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. | **1** | 20.09 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | **1** | 22.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции)  | **1** | 27.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции)  | **1** | 29.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (средние дистанции)  | **1** | 4.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки ) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 6.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 11.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | **1** | 13.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности. | **1** | 18.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках и упорах. | **1** | 20.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в кувырках, прыжках (юноши). | **1** | 25.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | **1** | 27.10 |  | Текущий контроль  |
|  | **2 четверть** | **16** |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | **1** | 8.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | **1** | 10.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | **1** | 15.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | **1** | 17.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | **1** | 22.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча | **1** | 24.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в прыжке | **1** | 29.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в прыжке | **1** | 1.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | **1** | 6.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок по фазам и в полной координации | **1** | 8.12 |  | Текущий контроль  |
|  | 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. | **1** | 13.12 |  | Текущий контроль  |
|  | **Полугодовая контрольная работа**. 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 | **1** | 15.12 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | **1** | 20.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в нападении. | **1** | 22.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в защите. | **1** | 27.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | **1** | 29.12 |  | Текущий контроль  |
|  | **3 четверть** | **21** |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | **1** | 10.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. | **1** | 12.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. | **1** | 17.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. | **1** | 19.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно | **1** | 24.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Спуски и подьемы | **1** | 26.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Подьемы и торможения | **1** | 31.01 |  | Текущий контроль  |
|  | 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 | **1** | 2.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | **1** | 7.02 |  | Текущий контроль  |
|  | **Промежуточная аттестация по лыжной подготовке.** 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 | **1** | 9.02 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Волейбол. Прямой нападающий удар.  | **1** | 14.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Прямой нападающий удар в полной координации | **1** | 16.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;  | **1** | 21.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места в полной координации | **1** | 28.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Блокирование мяча в прыжке с места в парах | **1** | 2.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Тактические действия в защите. | **1** | 7.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Тактические действия в нападении.  | **1** | 9.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении.  | **1** | 14.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра в защите. | **1** | 16.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра через схему нападения через передачу мяча игроку передней линии | **1** | 21.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | **1** | 23.03 |  | Текущий контроль  |
|  | **4 четверть** | **14** |  |  | Текущий контроль  |
|  | 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.Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. | **1** | 4.04. |  | Текущий контроль  |
|  | 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. | **1** | 6.04 |  | Текущий контроль  |
|  | **Промежуточная аттестация**. 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 | **1** | 11.04 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции)  | **1** | 13.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции)  | **1** | 18.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 20.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 25.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Кроссовый бег. | **1** | 27.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Кроссовый бег по наклонному склону (вверх и вниз) | **1** | 2.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | **1** | 4.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | **1** | 11.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | **1** | 16.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши) | **1** | 18.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | **1** | 23.05 |  | Текущий контроль  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник «Физическая культура» 8 – 9 класс В.И. Лях

<http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

конспекты урока;
- учебную литературу, в том числе на электронном носителе;
- дополнительную литературу, в том числе на электронном носителе;
- справочники, каталоги, альбомы;
- методические указания по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по изучению профессионального модуля, его разделов, тем, отдельных элементов;
- методические разработки, авторские разработки;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- тематику и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, разработке и выполнению проектных заданий, исследовательских и творческих работ;
- положения, методические рекомендации по организации и проведению конкурсов, викторин, олимпиад;
- комплект оценочных средств для текущего, рубежного и итогового контроля знаний у обучающихся по качеству освоения учебного материала;
- систему контроля знаний у обучающихся;
- критерии оценки умений, навыков, практического опыта, знаний по всем видам контроля знаний у обучающихся;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные

**9 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

**Воспитывающее значение рабочей программы** заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули*включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

**Знания о физической культуре.** Современные физические упражнения и трудовые действия древних охотников, возможная связь между ними. Примеры современных спортивных соревнований и роль судьи в их проведении. Современные Олимпийские игры в Москве и Сочи. Физическая культура народов, населявших территорию России в древности, её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Развитие физической культуры в средневековой России. Особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, ее связь с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества. Особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. Виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию. Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира. Олимпийская хартия как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения и ее гуманистическая направленность. Участие России и СССР в Олимпийских играх. Биографии великих российских спортсменов. Условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Понятие **«адаптивная физическая культура»,** цели и задачи адаптивной физической культуры, примеры её социальной целесообразности. Туризм как направление физическойкультуры. Подготовка к пешим походам. Индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия; трудовое; патриотическое; духовно-нравственное.

**Способы самостоятельной деятельности.** Предназначение режима дня, основные дневные мероприятия и распределение их по часам с утра до вечера. Таблица наблюдения за физическим развитием и измерение его показателей. Развитие физических качеств и укрепление здоровья человека. Особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Зависимость активности систем организма от величины нагрузки, способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Причинно-следственная связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений. Способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.

**Оздоровительная физическая культура.** Целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, примеры её планирования в режиме учебного дня. Подготовка индивидуального комплекса утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определение их последовательности и дозировки. График проведения закаливающих процедур. Индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, его упражнений и продолжительность выполнения.

**Гимнастика с основами акробатики.** Правила поведения на уроках, примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.Возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, причины их появления,примеры по способам профилактикии предупреждения травм. Правила профилактики травматизма. Достижения российских спортсменов в гимнастике духовно-нравственное; формирование культуры здорового образа жизнии эмоционального благополучия.

**Лыжная подготовка.** Образец техники выполнения передвижения на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом.Возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения. Возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, причины их появления, примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов). Правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Составление планов самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой трудовое; формирование культуры здорового образа жизнии эмоционального благополучия

**Легкая атлетика.** Обучение равномерному бегу в колонне и примеры, где это упражнение применяется в жизни. Достижение российских спортсменов в легкой атлетике. Составление планов самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой формирование культуры здорового образа жизнии эмоционального благополучия.

**Подвижные и спортивные игры.** Обучение самостоятельной организациии проведению подвижных игр.Традиционные спортивные игры народов России формирование культуры здорового образа жизнии эмоционального благополучия трудовое; патриотическое.

**Прикладно- ориентированная физическая культура.** Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника тестовых упражнений, контроль за её элементами и правильностью выполнения другими учащимися формирование культуры здорового образа жизнии эмоционального благополучия гражданское.

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*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. Проплывание учебных дистанций 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 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 передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |  |  |  |
| **1.1** | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и  форм организации. | **0,25** | **1.09** | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **1.2** | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | **0,25** | **6.09** | анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **1.3** | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | **0,25** | **8.09** | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптативной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |  |  |  |
| **2.1** | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | **0,25** | **13.10** | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **2.2** | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой | **0,25** | **27.09** | изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **2.3** | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | **0,25** | **13.09** | повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **2.4** | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | **0,25** | **29.09** | измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |  |  |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  |  |  |  |  |  |
| **3.1** | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения | **0,25** | **4.10** | знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |
| **3.2** | *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | **3,75** | **13.10-25.10** | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.3** | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | **1** | **27.10** | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.4** | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | **1** | **8.11** | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.5** | *Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | **1** | **10.11** | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.6** | *Модуль «Гимнастика».* Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | **1** | **15.11** | знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;;составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.7** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег.  | **3,5** | **1.09-6.09****20.04-25.04** | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.8** | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **2,25** | **8.09-15.09** | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;;разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.9** | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | **1** | **22.03** | контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес­ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **3.10** | 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. | **9,25** | **27.09-11.10****4.04-18.04** | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;знакомятся с правилами соревнований по беговым и техничес­ким дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **3.11** | *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 | **8** | **10.01-7.02** | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;;контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.12** | *Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | **0,5** | **4.04** | Обзор теории | Текущий контроль | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.13** | *Модуль «Плавание».* Повороты при плавании кролем на груди и на спине. | **0,25** | **4.04** | Обзор теории | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.14** | *Модуль «Плавание».* Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. | **0,25** | **4.04** | Обзор теории | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.15** | *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. | **7** | **22.11-13.12** | описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>  |
| **3.16** | *Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | **3** | **20.12-27.12** | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.17** | *Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.  | **8** | **14.02-14.03** | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.18** | *Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | **2** | **16.03-21.03** | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.19** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | **1** | **4.05** | повторяют стандартные технические действия игроков при выполнении удара по мячу с внутренней частью подъема стопы;повторяют стандартные технические действия игроков при остановке мяча внутренней стороны стопы.разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.20** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | **1** | **11.05** | знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.21** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | **1** | **16.05** | знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.22** | *Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши) | **1** | **18.05** | играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);; | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.23** | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | **5.25** | **16.09****17.11****29.12****7.02****23.03****23.05** | Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр | Текущий контроль  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
| **3.24** | 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 | **4** | **13.09****15.12****9.02****11.04** | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Выполнение контрольных нормативов  | <http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629> |
|  | **ВСЕГО** | **68** |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **План** | **Факт** |
|  | **1 четверть** | **17** |  |  |  |
|  | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и  форм организации. Кроссовый бег.  | **1** | 1.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Кроссовый бег.  | **1** | 6.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **1** | 8.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | **1** | 13.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | **1** | 15.09 |  | Текущий контроль  |
|  | **Входная контрольная работа**. 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. | **1** | 20.09 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | **1** | 22.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции)  | **1** | 27.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции)  | **1** | 29.09 |  | Текущий контроль  |
|  | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (средние дистанции)  | **1** | 4.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки ) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 6.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 11.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | **1** | 13.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности. | **1** | 18.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках и упорах. | **1** | 20.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в кувырках, прыжках (юноши). | **1** | 25.10 |  | Текущий контроль  |
|  | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | **1** | 27.10 |  | Текущий контроль  |
|  | **2 четверть** | **16** |  |  |  |
|  | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | **1** | 8.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | **1** | 10.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | **1** | 15.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | **1** | 17.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | **1** | 22.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча | **1** | 24.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой в прыжке | **1** | 29.11 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками в прыжке | **1** | 1.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | **1** | 6.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Бросок по фазам и в полной координации | **1** | 8.12 |  | Текущий контроль  |
|  | 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. | **1** | 13.12 |  | Текущий контроль  |
|  | **Полугодовая контрольная работа**. 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 | **1** | 15.12 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | **1** | 20.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в нападении. | **1** | 22.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в защите. | **1** | 27.12 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | **1** | 29.12 |  | Текущий контроль  |
|  | **3 четверть** | **21** |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | **1** | 10.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. | **1** | 12.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. | **1** | 17.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. | **1** | 19.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно | **1** | 24.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Спуски и подьемы | **1** | 26.01 |  | Текущий контроль  |
|  | Подъемы и торможения | **1** | 31.01 |  | Текущий контроль  |
|  | 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 | **1** | 2.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | **1** | 7.02 |  | Текущий контроль  |
|  | **Промежуточная аттестация по лыжной подготовке.** 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 | **1** | 9.02 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Волейбол. Прямой нападающий удар.  | **1** | 14.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Прямой нападающий удар в полной координации | **1** | 16.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | **1** | 21.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места в полной координации | **1** | 28.02 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Блокирование мяча в прыжке с места в парах | **1** | 2.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Тактические действия в защите. | **1** | 7.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Тактические действия в нападении.  | **1** | 9.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении.  | **1** | 14.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра в защите. | **1** | 16.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра через схему нападения через передачу мяча игроку передней линии | **1** | 21.03 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | **1** | 23.03 |  | Текущий контроль  |
|  | **4 четверть** | **14** |  |  | Текущий контроль  |
|  | 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.Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. | **1** | 4.04. |  | Текущий контроль  |
|  | 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. | **1** | 6.04 |  | Текущий контроль  |
|  | **Промежуточная аттестация**. 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 | **1** | 11.04 |  | **Выполнение контрольных нормативов** |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции)  | **1** | 13.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции)  | **1** | 18.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 20.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | **1** | 25.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Кроссовый бег. | **1** | 27.04 |  | Текущий контроль  |
|  | Кроссовый бег по наклонному склону (вверх и вниз) | **1** | 2.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | **1** | 4.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | **1** | 11.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | **1** | 16.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши) | **1** | 18.05 |  | Текущий контроль  |
|  | Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | **1** | 23.05 |  | Текущий контроль  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник «Физическая культура» 8 – 9 класс В.И. Лях

<http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

конспекты урока;
- учебную литературу, в том числе на электронном носителе;
- дополнительную литературу, в том числе на электронном носителе;
- справочники, каталоги, альбомы;
- методические указания по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по изучению профессионального модуля, его разделов, тем, отдельных элементов;
- методические разработки, авторские разработки;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- тематику и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, разработке и выполнению проектных заданий, исследовательских и творческих работ;
- положения, методические рекомендации по организации и проведению конкурсов, викторин, олимпиад;
- комплект оценочных средств для текущего, рубежного и итогового контроля знаний у обучающихся по качеству освоения учебного материала;
- систему контроля знаний у обучающихся;
- критерии оценки умений, навыков, практического опыта, знаний по всем видам контроля знаний у обучающихся;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные