муниципальное общеобразовательное учреждение

Шурскольская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кокорина О.М./ | УТВЕРЖДЕНАПр. \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор школы: Матвейчук Н.П. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 6-9 классов**

Учитель: Маслов М.А.

2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 – 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с дополнениями и изменениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 (ред. от 11.12.2020 г.) <http://минобрнауки.рф/documents/336>; Примерной основной образовательной программой основного общего образования (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgosreestr.ru/node/2068>

**Нормативно-методическое обеспечение**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 317- ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»): часть 5.1 статьи 11 «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; части 4 и 6 статьи 14 «Язык образования» (в редакции от 02.07.2021)
* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.)
* [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма)
* Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24 и Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020 «Об организации работы общеобразовательных организаций»
* Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области
* Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 24.12.2018 г.)
* Приказ Министерства просвещения РФ от 23 марта 2020 года N117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
* Письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений». – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070531/>
* Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336«Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию
и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183)Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
* Положение о рабочих программах приказ № 9 от 19.03.2021
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке
и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
* Распоряжением Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребёнка" национального проекта "Образование"».
* Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения  <http://news.kremlin.ru/news/20636>;
* Письмо о направлении разъяснений по реализации учебной программы "Физическая культура" для СМГ ИХ.24-4291\_21 от 08.06.2021
* Рабочая программа воспитания МОУ Шурскольская СОШ (Приказ №22 од от 29.08.2022 г).

На основании

1.Государственной программы Ярославской области «Развитие образования и молодежная политика в Ярославской области» на 2014 – 2024 годы (с изменениями на 31 марта 2020 г.). – Текст: электронный. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/422449650>

2.Паспорта регионального проекта «Цифровая образовательная среда» (утвержден протоколом заседания регионального комитета от 14.12.2018 № 2018-2 ([в редакции](https://www.yarregion.ru/depts/dobr/Documents/Nats-project/NP4/NP4_Pasport_%20Region_COS_30-07-2020.pdf) [Е4-76-2020/012 от 30.12.2020](https://www.yarregion.ru/depts/dobr/Documents/Nats-project/NP4/NP4_Pasport_%20Region_COS_30-07-2020.pdf))). – Текст: электронный. – URL: <https://www.yarregion.ru/depts/dobr/Pages/NP4_Cos.aspx>

3.Региональной модели цифровой образовательной среды (Компонент «Государственные и иные информационные системы и ресурсы») (утверждена приказом департамента образования Ярославской области от 30.11.2020 № 312/01-03)

4. Методических рекомендаций по внедрению в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологийДепартамент образования Ярославской области Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования»

В  тематическое (поурочное) планирование рабочей программы  добавлена колонка Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования, где внесены ссылки на цифровые образовательные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» **составлена с учетом Рабочей программы воспитания МОУ Шурскольская СОШ на 2021-2025 г.г., цели и задачи которой реализуются в течение учебного года на каждом уроке.**

**Цель воспитания** обучающихся: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания** усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний; достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС. Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно учебному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 280 ч, из расчёта 2 ч в неделю с VI по IX класс.

|  |  |
| --- | --- |
| Ступень образования | Основное общее образование |
| Классы | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Часы в неделю | 2 | 2 | 2 | 2 |

В соответствии с графиком работы образовательного учреждения 2022-2023 учебном году, на изучение физической культуры в основной школе выделяется 374 часа, по 68 часа с VI по ХIII класс (2 часа в неделю, 34 учебных недели), IX класс - 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

При работе по данной программе предполагается использовать УМК:

1. Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы». М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2018.

2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы». В.И. Лях Москва «Просвещение» 2018.

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11 -12 лет, а у мальчиков - на 13-14 лет.
2. Изменяется мыслительная деятельность подростков.В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов — возникает интерес по отношению к определённому предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.
3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, её ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребёнком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.
4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15-20 лет (максимальное значение – в 20-25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3-4 до 15 лет, а ловкости – с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объёмы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.
5. Работа внутренних органов:

*Сердце***.** Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряжённых физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребёнок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

*Лёгкие.* С ростом и развитием организма увеличивается объем лёгких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7-8 лет составляет 20-25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12-16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

*Опорно-двигательный аппарат.* Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук.

1. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

*Сила.* Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удаётся измерить в возрасте 4-5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы её роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

*Быстрота.* При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13-14 годам она приближается к данным взрослых, в 16-17 лет отмечается снижение её, а к 20-30 годам - некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно-силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

*Выносливость.* С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряжённых динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15-16 до 17-18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10-12 до 13-14 лет.

*Ловкость.* Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10-12 лет она стабилизируется, в 14-15 лет несколько ухудшается, а в 16-17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

*Гибкость.* По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост её снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7- 10 лет значительно возрастает, а в 11 -13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек - в 14 лет.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

Личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

Метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

Предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать**:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура должны отражать:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Физическое совершенствование**

***1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

***1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**2. Физическая культура как область знаний**

***2.1. История и современное развитие физической культуры***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

***2.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

***2.3. Физическая культура человека***

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

***3.2. Оценка эффективности занятий физической культурой***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

**Формы занятий физической культурой
с учётом состояния здоровья обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основнаямедицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** |
| ***Специальнаямедицинскаягруппа «А»*** | ***Специальнаямедицинскаягруппа «Б»*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Предметная область «Физическая культура»** |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётом рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учётом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учётом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объёма физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Соревновательная деятельность** |

**Тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура»**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,**

**на уровне основного общего образования**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **Итого** |
| **четверть** | **четверть** | **четверть** | **четверть** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Физическое совершенствование** | **68** | **68** | **68** | **94** | **298** |
| 1.1 | Спортивно - оздоровительная деятельность | 68 | 68 | 68 | 90 |
| 1.1.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 |  |  |  | 14 |  |  |  | 14 |  |  |  | 18 |  |  |
| 1.1.2 | Легкая атлетика | 8 |  |  | 7 | 10 |  |  | 7 | 10 |  |  | 8 | 13 |  |  | 12 |
| 1.1.3 | Лыжные гонки |  |  | 14 |  |  |  | 14 |  |  |  | 14 |  |  |  | 21 |  |
| 1.1.4 | Плавание |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.5 | Спортивные игры | 21 | 18 | 20 | 26 |
| Баскетбол | 5 |  | 4 |  |  |  | 6 | 3 |  |  | 6 | 3 | 9 |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  | 6 | 5 |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  | 7 | 6 |
| Футбол |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 3 | 4 |  |  |  |
| Мини-футбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапта | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | 1 | В процессе уроков |  |
| **2** | **Физическая культура как область знаний** | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | 4 | **4** |
| 2.1 | История и современное развитие физической культуры |  | 1 |  | 1 |
| 2.2 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) |  | 1 |  |  |
| 2.3 | Физическая культура человека |  |  | 1 |  |
| **3** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков | 4 | **4** |
| 3.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |  |  | 1 | 1 |
| 3.2 | Оценка эффективности занятий физической культурой |  |  |  | 2 |
|  |  | **18** | **14** | **20** | **16** | **18** | **14** | **20** | **16** | **18** | **14** | **20** | **16** | **27** | **21** | **30** | **24** |  |
|  | **ИТОГО:** | **68** | **68** | **68** | **102** | **306** |

**Поурочно - тематическое планирование**

**6 класс**

| № урока | Дата урока | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Домашнее задание | **ЦОР** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 класс** |
| **I четверть** |
| **Лёгкая атлетика (8 часов)** |
| 1 |  | Спринтерский бег. Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения.*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.* | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | <https://www.youtube.com/watch?v=-lRpbbrC3D8> |
| 2 |  | Спринтерский бег. ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт,*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. | Осваивают упражнения, корректирующие массу тела, и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время занятий. | Техника «Низкого старта» | <https://www.youtube.com/watch?v=KKMgWbgshEk> |
| 3 |  | Спринтерский бег. Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт (от 10 м до 15 м). Бег с ускорением 30-40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. *Понятие двигательных умений и навыков.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника «Низкого старта» | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/> |
| 4 |  | Спринтерский бег. ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. *Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/> |
| 5 |  | Спринтерский бег. ОРУ. Беговые упражнения. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Тест - бег 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей.*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Специальные беговые упражнения. |  |
| 6 |  | Бег на средние дистанции. ОРУ. Беговые упражнения Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. |  |
| 7 |  | Бег на средние дистанции. ОРУ. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). *Основные правила соревнований по легкой атлетике.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. |  |
| 8 |  | Длительный бег. Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебник §30 |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1 час)** |
| 9 |  | Прикладно-ориентированная подготовка. ОРУ. Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.* | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности в ходевыполнения прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения на развитие силовых способностей. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/main/261963/> |
| **Лапта (4 часа)** |
| 10 |  | Игра «Русская лапта».Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперёд. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту.  | Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. |  |
| 11 |  | Игра «Русская лапта». Обучение ударам битой по мячу способом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Правила игры в Русскую лапту |  |
| 12 |  | Игра «Русская лапта».Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Правила игры в Русскую лапту |  |
| 13 |  | Игра «Русская лапта».Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определённую цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Техники выполнения ударов битой по мячу |  |
| **Баскетбол (5 часов)** |
| 14 |  | Баскетбол. Правила техники безопасности. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Правила техники безопасности | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/> |
| 15 |  | Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Правила игры. |  |
| 16 |  | Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Правила игры. |  |
| 17 |  | Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2, 3×3). Упражнения на развитие силовых способностей. *Терминология большого баскетбола.* | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Терминология большого баскетбола. |  |
| 18 |  | Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2×2, 3×3).Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Терминология большого баскетбола. |  |
| **II четверть**  |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** |
| 19 |  | *Физическая культура в современном обществе.* Предупреждение травматизма. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Висы. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Требования к технике безопасности на уроках гимнастики. Учебник § 28 |  |
| 20 |  | Строевые упражнения. Висы. Правила техники безопасности. ОРУ без предметов. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.  | Строевые упражнения |  |
| 21 |  | Акробатика. Лазанье. ОРУ с мячом.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках, согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Техника лазания по канату | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/> |
| 22 |  | Акробатика. Лазанье. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Техника лазания по канату | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/> |
| 23 |  | Акробатика. Лазанье. ОРУ с мячом.  «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации. *Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.* | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 24 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Упражнения для формирования правильной осанки | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/> |
| 25 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь: соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Упражнения для формирования правильной осанки |  |
| 26 |  | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей. *Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации.* | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Упражнения для формирования правильной осанки |  |
| 27 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. | Упражнения на развитие гибкости. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/> |
| 28 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед.Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. | Упражнения на развитие гибкости. |  |
| 29 |  | ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. | ОРУ с гимнастической палкой. |  |
| 30 |  | Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | ОРУ с гимнастической палкой. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/> |
| 31 |  | Опорный прыжок. Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Учебник стр. 151-153 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/> |
| 32 |  | Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной). Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации. | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. | Учебник стр. 151-153 |  |
| **III четверть**  |
| **Лыжные гонки (14 часов)** |
| 33 |  | *Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.* Техника безопасности на лыжах.Подбор лыжного инвентаря. | Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Подбирают лыжный инвентарь. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. | Техника безопасности на лыжах.Подбор лыжного инвентаря. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/> |
| 34 |  | *Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.* Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. Основные правила развития физических качеств. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям. | Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. |  |
| 35 |  | *Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Оздоровительное значение передвижения на лыжах.* Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.  | Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Имитационные упражнения лыжных ходов. |  |
| 36 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты.*Допинг. Концепция честного спорта.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учебник § 4 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/> |
| 37 |  | Передвижение на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. *Зимние олимпийские игры в Сочи.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры.  | Техника одновременного бесшажного хода. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/> |
| 38 |  | Передвижение на лыжах изученными способами. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Учебник § 4 |  |
| 39 |  | Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода –основной, скоростной вариант. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Техника одновременного одношажного хода | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/> |
| 40 |  | Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход на учебном круге. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Техника одновременного одношажного хода |  |
| 41 |  | Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5×100 м. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Учебник § 19 |  |
| 42 |  | Передвижения на лыжах. Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Учебник § 19 |  |
| 43 |  | Передвижения на лыжах. Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Упражнения на развитие силы. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/> |
| 44 |  | Передвижения на лыжах. Торможения. Техника преодоления препятствий на лыжах. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3×4 по 200-300 м. | Описывают элементы горнолыжной техники, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Правила соревнований по лыжным гонкам. |  |
| 45 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований. Применяют правила соревнований на дистанции. | Учебник § 31 |  |
| 46 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Техника преодоления препятствий на лыжах. Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Учебник § 31 |  |
| **Плавание (2 часа)** |
| 47 |  | *Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Личная и общественная гигиена. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме.* Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. | Правила техники безопасности.  |  |
| 48 |  | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием. | Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. |  |
| **Баскетбол (4 часа)** |
| 49 |  | Правила техники безопасности. Баскетбол. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Правила техники безопасности.  | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/> |
| 50 |  | Баскетбол. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения на развитие координации. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/> |
| 51 |  | Баскетбол. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2×1). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 52 |  | Баскетбол. Позиционное нападение. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2×1). Игра (2×2, 3×3). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Учебник § 15 |  |
| **IV четверть**  |
| **Волейбол (6 часов)** |
| 53 |  | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. *Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.* | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/> |
| 54 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах). Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Подвижные игры: «Передал садись», «Мяч среднему». Челночный бег 6 \*5м. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Учебник § 16 | <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA> |
| 55 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Правила техники безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу наброшенного мяча партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. *Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.* | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Учебник § 16 |  |
| 56 |  | Волейбол. Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Имитационные упражнения мяча двумя руками снизу. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/> |
| 57 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Имитационные упражнения мяча двумя руками снизу. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/> |
| 58 |  | Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам.*Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.* | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц голени, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития силы, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнения для силы. Оценивают силу по приведенным показателям. | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| **Футбол (2 часа)** |
| 59 |  | Футбол. *Футбол как спортивная игра. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде.* Остановка катящегося мяча. Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Двусторонняя учебная игра. | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий).Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Учебник §18 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/> |
| 60 |  | Футбол. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча. *Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», свободный, угловой, штрафной удары).*Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра. | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Учебник §18 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/> |
| **Лёгкая атлетика (7 часов)** |
| 61 |  | Метание малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с расстояния 8-10м. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками.Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Прыжковые упражнения. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/> |
| 62 |  | Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Описывают технику выполнения метательных и прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Прыжковые упражнения. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/> |
| 63 |  | Метание малого мяча. Бросок и ловля набивного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие).Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». | Описывают технику выполнения метательных и прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника выполнения скрестного шага. |  |
| 64 |  | Прыжок в длину. Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Техника выполнения скрестного шага. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. | Описывают технику выполнения метательных и прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника выполнения скрестного шага. |  |
| 65 |  | Прыжок в длину. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. | Описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 66 |  | Беговые упражнения. Бег со стартом из разных исходных. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин. положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника беговых упражнений |  |
| 67 |  | Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Старты из разных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка). *Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Специальные беговые упражнения. |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1 час)** |
| 68 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества. Соблюдают правила техники безопасности. | Учебник §33 |  |
| **7 класс** |
| **I четверть** |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 1 |  | Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/> |
| 2 |  | Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Равномерный бег 10 мин. *Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.*  | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий.  | Техника «Низкого старта» |  |
| 3 |  | Специальные беговые упражнения. Бег на 30, 60 м. *(тест ВФСК ГТО).*  Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебникстр. 78-80 |  |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Подвижная игра «Перестрелка». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Специальные беговые упражнения. |  |
| 5 |  | Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. Равномерный бег 12-15 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Специальные беговые упражнения. |  |
| 6 |  | Беговые упражнения. Бег 1000м. (У). Игра «Русская лапта» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  | Упражнения для развития силы рук |  |
| 7 |  | Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Старты из разных положений. Игра «Русская лапта». Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника челночного бега |  |
| 8 |  | Беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Игра «Русская лапта» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебник стр. 83-84 |  |
| 9 |  | Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки). Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебник стр. 86-87 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/> |
| 10 |  | Правила соревнований по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам высоту.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для улучшения техники прыжков. |  |
| **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (1 час)** |
| 11 |  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник §28гибкость | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/> |
| **Футбол (2 часа)** |
| 12 |  | Футбол. *Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», свободный, угловой, штрафной удары).* Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. | Футбольная терминология | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/> |
| 13 |  | Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.  | Основные правила игрыУчебник стр. 130-131 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/> |
|  **Волейбол (5 часов)** |
| 14 |  | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Техника безопасности на уроках волейбола. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/> |
| 15 |  | Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Учебник §23 | <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA> |
| 16 |  | Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Упражнения для развития силы рук. |  |
| 17 |  | Волейбол. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h = 180 - 190 см. Правила соревнований по волейболу.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Упражнения для развития силы рук. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/> |
| 18 |  | Волейбол. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Упражнения на развитие координационных способностей. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/> |
| **II четверть** |
| **Гимнастика (14 часов)** |
| 19 |  | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д).Упражнения на гимнастической скамейке.  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.  | Инструктаж по ТБ. |  |
| 20 |  | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Строевые упражнения |  |
| 21 |  | Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приёма. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Учебник стр. 182-183 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/> |
| 22 |  | Акробатика. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приёма. Помощь и страховка. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для развития силы рук |  |
| 23 |  | Общеразвивающие упражнения с мячом. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приёмов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Комбинация по акробатике |  |
| 24 |  | Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козёл в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)).  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Учебник стр. 179-180 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/> |
| 25 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Упражнения для формирования правильной осанки |  |
| 26 |  | Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Способы регулирования физической нагрузки. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Упражнения на развитие гибкости. |  |
| 27 |  | Упражнения на развитие гибкости . Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперёд, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.. | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 28 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения для формирования правильной осанки. |  |
| 29 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения для формирования правильной осанки. |  |
| 30 |  | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 31 |  | Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперёд, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Упражнения на развитие силовых способностей |  |
| 32 |  | Ритмическая гимнастика. Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачётные комбинации. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Упражнения на развитие силовых способностей |  |
| **III четверть** |
| **Лыжные гонки (14 часов)** |
| 33 |  | Передвижения на лыжах*. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей.* Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах. | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Виды лыжного спорта. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/> |
| 34 |  | Передвижения на лыжах. Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Прохождение учебного круга в равномерном темпе. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Имитационные упражнения лыжных ходов. |  |
| 35 |  | Передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме умеренной интенсивности. *Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  | Подбор лыжного инвентаря |  |
| 36 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. *Допинг. Концепция честного спорта.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Упражнения для развития выносливости | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/> |
| 37 |  | Передвижения на лыжах. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы.  | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Упражнения на развитие силы ног |  |
| 38 |  | Передвижения на лыжах. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 км.с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Имитационные упражнения лыжных ходов. |  |
| 39 |  | Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Встречные эстафеты.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Упражнения для силы мышц туловища. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/> |
| 40 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Упражнения для силы мышц туловища. |  |
| 41 |  | Повороты на лыжах. Меры безопасности на горнолыжном склоне. Повороты плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км. | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Меры безопасности на горнолыжном склоне. |  |
| 42 |  | Повороты на лыжах. Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъём в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка". | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Упражнения на развитие координации. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/> |
| 43 |  | Повороты на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 3-4 км в равномерном темпе.  | Описывают технику изучаемых подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Применение лыжных мазей. |  |
| 44 |  | Спуски н подъёмы на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъёмами и спусками. Упражнения на развитие силы. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Способы закаливания организма. | Описывают технику изучаемых спусков и подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Учебник § 27 |  |
| 45 |  | Спуски н подъёмы на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков и подъёмов на склоне. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе. Первая помощь при травмах. | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Учебник § 26 |  |
| 46 |  | Передвижения на лыжах Лыжная гонка 3 км. (У). Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.  | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Первая помощь при травмах. |  |
| **Баскетбол (6 часов)** |
| 47 |  | Баскетбол. Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Упражнения на развитие координационных способностей.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Правила баскетбола. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/> |
| 48 |  | Баскетбол. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.* | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Правила баскетбола. |  |
| 49 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Учебник § 22 |  |
| 50 |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения на развитие быстроты. |  |
| 51 |  | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Прыжковые упражнения |  |
| 52 |  | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения на развитие координационных способностей. |  |
| **IV четверть**  |
| **Баскетбол (3 часа)** |
| 53 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. |  |
| 54 |  | Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Упражнения на развитие силы рук. |  |
| 55 |  | Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3\*1, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Презентация по спортивным играм. |  |
| **Плавание (3 часа)** |
| 56 |  | Плавание. Правила техники безопасности. ОРУ. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. | Учебник § 13 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/> |
| 57 |  | Плавание. Личная и общественная гигиена. Правила поведения в бассейне, в открытом водоёме. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. | Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоёме. Соблюдают личную и общественную гигиену. | Учебник § 20 |  |
| 58 |  | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием. | Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Учебник § 27 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/> |
| **Футбол (2 часа)** |
| 59 |  | Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Учебник § 25 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/> |
| 60 |  | Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.  | Упражнения на развитие силы |  |
| **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (1 час)** |
| 61 |  | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Равномерный бег 8-10 мин. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника многоскоков |  |
| **Лёгкая атлетика (7 часов)** |
| 62 |  | Метание в цель. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 10 мин. *Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения на развитие силы |  |
| 63 |  | Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.  | Учебник стр. 84-85 |  |
| 64 |  | Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  | Правила соревнований по прыжкам в длину | <https://www.youtube.com/watch?v=WTWGvYyNWaA> |
| 65 |  | Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. Прыжки в длину с разбега *(тест ВФСК ГТО)*. *Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Прыжковые упражнения |  |
| 66 |  | Правила соревнований по метанию. Метание мяча (вес 150 г) на дальность *(тест ВФСК ГТО)*. Равномерный бег до 15 мин. Организация досуга средствами физической культуры. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 33 | <https://www.youtube.com/watch?v=WTWGvYyNWaA> |
| 67 |  | Бег на 1500-2000 м. *(норматив ВФСК ГТО).* Подвижная игра «Защищай товарища». *Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для профилактики плоскостопия |  |
| 68 |  | Беговые упражнения.Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий. Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |  |
| **8 класс** |
| **I четверть**  |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 1 |  | Беговые упражнения. Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник § 1 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/> |
| 2 |  | Беговые упражнения. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник § 1 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/> |
| 3 |  | Беговые упражнения. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег 30,60 м. (тест ВФСК ГТО) | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола). | Учебник стр.152-155 | <https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ> |
| 4 |  | Эстафетный бег. Техника передачи и приёма эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Техника бега на средние дистанции. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Техника передачи и приёма эстафетной палочки | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/> |
| 5 |  | Эстафетный бег. Техника приёма и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета. Техника бега на средние дистанции (бег до 1500 м). Упражнения на развитие силы. *Понятие о темпе упражнения.* | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола). | Техника передачи и приёма эстафетной палочки |  |
| 6 |  | Беговые упражнения. *Понятие о ритме упражнения.* Преодоление горизонтальных препятствий. Техника бега по дистанции (бег до 1500м – д, 2000м – м).  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Специальные беговые упражнения. |  |
| 7 |  | Беговые упражнения. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Бег 15 мин. *Понятие об объёме упражнения.* | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП).  | Упражнения для развития силы рук |  |
| 8 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м (У).Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  | Упражнения для развития силы рук |  |
| 9 |  | Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника метания малого мяча на дальность. Упражнения на развитие силы, быстроты.*Физическая культура в современном обществе.* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения метания малого мяча , осваивают её самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник § 6 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/> |
| 10 |  | Техника метания малого мяча на дальность. Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. |  |
| **Волейбол (8 часов)** |
| 11 |  | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Техника безопасности на уроках волейбола. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/> |
| 12 |  | Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Учебник стр.125-130 | <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA> |
| 13 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Основные правила проведения соревнований | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/> |
| 14 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Упражнения дляразвитие силы рук |  |
| 15 |  | Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров, с лицевой линии. Приём подачи с доводкой в 3 зону. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Имитация верхней прямой подачи. |  |
| 16 |  | Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Упражнения для развития силы ног |  |
| 17 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Специальные прыжковые упражнения. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/> |
| 18 |  | Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Специальные прыжковые упражнения. |  |
| **II четверть**  |
| **Гимнастика (14 часов)** |
| 19 |  | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Правила техники безопасности | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/main/> |
| 20 |  | Выполнение команды "Прямо!" Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Дозировка упражнений. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Строевые упражнения |  |
| 21 |  | Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приёма.  | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения на развитие силовых способностей | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/> |
| 22 |  | Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приёма. Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения на развитие гибкости. |  |
| 23 |  | Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперёд и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приёма. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 24 |  | Общеразвивающие упражнения с мячом. Выполнение акробатических комбинаций. Лазанье по канату и шесту в два-три приёма. Силовые упражнения. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для формирования правильной осанки |  |
| 25 |  | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (д). Выполнение акробатических комбинаций. Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения для формирования правильной осанки |  |
| 26 |  | Подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения на развитие гибкости. |  |
| 27 |  | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (У). Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения на развитие гибкости. |  |
| 28 |  | Общеразвивающие упражнения с мячом. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м).  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Учебник §2 |  |
| 29 |  | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. Упражнения по овладению приёмами страховки. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения на развитие координации. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/> |
| 30 |  | Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Тест - упражнение на брюшной пресс(У) | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Упражнения на развитие координации. |  |
| 31 |  | Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Комплекс упражнений для развития силы рук |  |
| 32 |  | Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Прыжки через скакалку (У). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. |  |
| **III четверть**  |
| **Лыжные гонки (14 часов)** |
| 33 |  | *Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности.* | Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учебникстр. 90-93 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/>Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/> |
| 34 |  | Передвижения на лыжах. Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. *Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/> |
| 35 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. |  |
| 36 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одновременного одношажного хода. Подъёмы скользящим шагом. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Имитация одновременного одношажного хода. |  |
| 37 |  | Передвижения на лыжах. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Подъёмы скользящим шагом. Упражнения на развитие силы. Прохождение дистанции 3 км.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Имитация одновременного одношажного хода. |  |
| 38 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Подъёмы скользящим шагом. Ускорение в заданном темпе 3 х 200 метров. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Упражнения на развитие силовых способностей |  |
| 39 |  | Передвижения на лыжах. Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы. *История зарождения конькового хода* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Учебник стр. 170-176 |  |
| 40 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам». Ускорение в заданном темпе 3 х 400 метров.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Учебник стр. 170-176 |  |
| 41 |  | Передвижения на лыжах. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». *Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Прохождение дистанции до 3 км в разном темпе. |  |
| 42 |  | Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. |  |
| 43 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. |  |
| 44 |  | Передвижения на лыжах. Повороты плугом. Спуски в различных стойках. Прохождение дистанции 3км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Презентация по лыжному спорту | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/> |
| 45 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2\*1км в заданном темпе. Спуски в различных стойках. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Правила проведения соревнований | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/> |
| 46 |  | Передвижения на лыжах. Лыжная гонка на дистанции 3 км. (У) Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Подготовка лыжного инвентаря к хранению. |  |
| **Баскетбол (6 часов)** |
| 47 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Учебник § 9 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/main/> |
| 48 |  | Баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Учебник стр. 95-101 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/> |
| 49 |  | Баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Упражнения на развитие координационных способностей. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/> |
| 50 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Учебная игра.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Упражнения на развитие координационных способностей. |  |
| 51 |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Оказание первой помощи при ушибах и растяжении. |  |
| 52 |  | Баскетбол. Перехват мяча во время передачи. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Игровые задания (3\*3, 4\*4). Учебная игра. Тест-челночный бег (У). | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Правила соревнований. |  |
| **IV четверть** |
| **Баскетбол (3 часа)** |
| 53 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (2\*1, 3\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Упражнения на развитие координационных способностей. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/> |
| 54 |  | Баскетбол. Держание игрока с мячом. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1, 3\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Прыжковые упражнения |  |
| 55 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1, 3\*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Прыжковые упражнения |  |
| **Футбол (3 часа)** |
| 56 |  | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Учебник § 17 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/> |
| 57 |  | Футбол. Нападение в игровых заданиях 3\*3, 2\*1 без атаки, с атакой ворот. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Игра 3\*3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Учебник § 17 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/> |
| 58 |  | Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой.Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/> |
| **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (2 часа)** |
| 59 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминутки, физкульпаузы). | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для профилактики плоскостопия | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/> |
| 60 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для профилактики плоскостопия | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/> |
| **Лёгкая атлетика (8 часов)** |
| 61 |  | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12-16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 11 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/> |
| 62 |  | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге. Специальные беговые упражнения. Техника старта, стартового разгона.  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/> |
| 63 |  | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Кроссовый бег до 10 мин.*Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 10 |  |
| 64 |  | Метание мяча на дальность (У). Бег по пересечённой местности до 10 мин. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. |  |
| 65 |  | Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения на развитие выносливости. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/> |
| 66 |  | Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м . Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 26 |  |
| 67 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Правила соревнований по прыжкам в длину |  |
| 68 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия.честности, этических норм поведения).* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 10 |  |
| **9 класс** |
| **I четверть** |
| **Физическое совершенствование** |
| **Лёгкая атлетика (13 часов)** |
| 1 |  | Беговые упражнения. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин. *Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике.Учебник стр. 149-151 | <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> |
| 2 |  | Беговые упражнения. Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м. *Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Техника низкого старта.Учебник стр. 152-155 |  |
| 3 |  | Беговые упражнения. Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности | Техника низкого старта. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/main/> |
| 4 |  | Беговые упражнения. Бег на 60-100м. (тест ВФСК ГТО). Равномерный бег 15 мин. Представление о скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия |  |
| 5 |  | Беговые упражнения.Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м. Специальные беговые упражнения. *Правила гигиены.* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.  | Правила гигиены. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/> |
| 6 |  | Беговые упражнения. Бег 1000м. (У). Специальные беговые упражнения. *Правила соревнований*. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют тактику бега | Правила соревнований в беговых дисциплинах |  |
| 7 |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/> |
| 8 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Старты из разных положений. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 9 |  | Беговые упражнения. Метание мяча на дальностьБег 2000 м (У). | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях. | Комплекс упражнения для формирования правильной осанки |  |
| 10 |  | Беговые упражнения. Метание мяча на дальность (У). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места.  | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник § 9 |  |
| 11 |  | Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в лёгкой атлетике. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Терминология, применяемая в лёгкой атлетике. |  |
| 12 |  | Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно -силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно -силовых качеств. |  |
| 13 |  | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований. | Учебник § 3 |  |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 14 |  | *Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.* | С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. | Учебник § 10 |  |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| 15 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. *Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.* | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | Техника безопасности на занятиях баскетболом | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/> |
| 16 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Правила игры баскетбол.  | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/> |
| 17 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2\*2). Учебная игра.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Правила игры баскетбол.  | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/> |
| 18 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3). Учебная игра. Тест - прыжок в длину с места (У). | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Упражнения для развития координационных способностей |  |
| 19 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. *Правила проведения спортивной разминки.* | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Правила проведения спортивной разминки.  |  |
| 20 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Упражнения для развития силы рук |  |
| 21 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4\*4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно -силовых качеств. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Учебникстр. 102-103 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/> |
| 22 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Учебник стр. 103-105 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/> |
| 23 |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5\*5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия |  |
| **Футбол (4 часа)** |
| 24 |  | Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. *Значение футбола для развития физических качеств.* | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Учебник § 17 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/> |
| 25 |  | Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. Тест - челночный бег (У). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Учебник § 17 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/> |
| 26 |  | Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглёры» в парах. Финт «уходом». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Жесты арбитра. |  |
| 27 |  | Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Жонглирование мячом ударами средней части подъёма стопы. Игровые задания с вратарём. Финт «ударом» по мячу ногой. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Жесты арбитра. |  |
| **2 четверть** |
| **Физическая культура как область знаний** |
| **История и современное развитие физической культуры (1 час)** |
| 28 |  | *Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.* | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи. | Упражнения для формирования правильной осанки | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/> |
| **Физическое совершенствование** |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 29 |  | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Лазанье по канату в два приёма. Техника безопасности. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Правила техники безопасности |  |
| 30 |  | Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Страховка и помощь во время занятий. |  |
| 31 |  | Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Подтягивания в висе. (У). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Строевые упражнения  |  |
| 32 |  | Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (д). Лазанье по канату в два приёма. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для развития силы рук | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/> |
| 33 |  | Акробатика. Общеразвивающие упражнения в движении. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (д). Лазанье по канату в два приёма.  | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для развития гибкости |  |
| 34 |  | Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приёма. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для развития гибкости |  |
| 35 |  | Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приёма. Комбинация из акробатических элементов (У). Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для развития гибкости |  |
| 36 |  | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие кондиционных способностей.  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/> |
| 37 |  | Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 38 |  | Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Тест - упражнение на брюшной пресс (У). Эстафеты. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Упражнения на развитие координационных способностей.  |  |
| 39 |  | Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). (У). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  | Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| 40 |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом вперёд соскок (м). Зачётные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| 41 |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом вперёд соскок (м). Зачётные комбинации. Упражнения для развития координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Основные правила проведения соревнований. |  |
| 42 |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом вперёд соскок (м). Зачётные комбинации (У). | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. |  |
| 44 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 45 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Учебник стр. 144-145 |  |
| 46 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Зачётные комбинации (У). Упражнения на развитие скоростно -силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  | Учебник стр. 144-145 |  |
| **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (1 час)** |
| 47 |  | Прикладно - ориентированная подготовка. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.Преодоление препятствий прыжковым бегом.Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка). | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Упражнения для формирования правильной осанки | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |
| **Физическая культура как область знаний** |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)** |
| 48 |  | *Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Допинг. Концепция честного спорта.* | Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. | Комплекс ОФП №1 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/> |
| **3 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час)** |
| 49 |  | *Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности.* | Отбирают состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. | Комплекс ОФП №1 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/> |
| **Физическое совершенствование** |
| **Лыжная подготовка (21 час)** |
| 50 |  | Передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. *Правила соревнований по лыжному спорту.* | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Учебник стр. 170-173 |  |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. *Первая помощь при обморожениях и травмах.* Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.  | Демонстрируют приёмы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  | Первая помощь при обморожениях и травмах.  |  |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. *Методика применения лыжных мазей.* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Методика применения лыжных мазей.  |  |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Имитационные упражнения лыжных ходов | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/> |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Имитационные упражнения лыжных ходов |  |
| 55 |  | Передвижения на лыжах. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно -силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Имитационные упражнения лыжных ходов |  |
| 56 |  | Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно -силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 57 |  | Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Упражнения на развитие силовых способностей. |  |
| 58 |  | Передвижения на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Имитационные упражнения коньковых ходов |  |
| 59 |  | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Имитационные упражнения коньковых ходов |  |
| 60 |  | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Упражнения на развитие выносливости.  |  |
| 61 |  | Передвижения на лыжах. Техника торможения боковым скольжением. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Упражнения на развитие выносливости.  |  |
| 62 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно - силовых способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Учебник стр. 253-255 |  |
| 63 |  | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Учебник стр. 253-255 |  |
| 64 |  | Передвижения на лыжах. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учебник § 27 Хоккей |  |
| 65 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3,5км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъём скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Учебник § 27 Хоккей |  |
| 66 |  | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы на склоне. Ускорения 5 \*100 м Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Презентация по теме лыжная подготовка | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/> |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы. Ускорения 5 х200 м. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. | Презентация по теме лыжная подготовка |  |
| 68 |  | Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4\*300м. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Правила соревнований по лыжным гонкам |  |
| 69 |  | Передвижения на лыжах. Лыжная гонка на дистанции 3 км (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Упражнения для развития силовых способностей |  |
| 70 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.  | Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  |  |
| **Физическая культура как область знаний** |
| **Физическая культура человека (1 час)** |
| 71 |  | *Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.* | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведённым показателям. | Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. |  |
| **Физическое совершенствование** |
| **Волейбол (7 часов)** |
| 72 |  | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Техника безопасности на уроках волейбола.  | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/> |
| 73 |  | Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 1800, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Правила игры волейбол |  |
| 74 |  | Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Учебник стр. 130-133 |  |
| 75 |  | Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Учебник стр. 130-133 |  |
| 76 |  | Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения для развития координационных способностей. |  |
| 77 |  | Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения для развития координационных способностей |  |
| 78 |  | Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, наброшенного партнёром. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения для развития силы ног | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/> |
| **4 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (2 час)** |
| 79 |  | *Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно - оздоровительной деятельности.* | Раскрывают уровень умения оценивать эффективность занятий физической культурой. | Учебник § 5 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/main/> |
| 80 |  | *Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования*. Комплекс упражнений для укрепления мышц голени. Комплекс упражнений для развития силы. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют её отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц голени, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития силы, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнения для силы. Оценивают силу по приведённым показателям. | Комплекс ОФП №2 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/> |
| **Физическое совершенствование** |
| **Волейбол 6** |
| 81 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Упражнения для развития силы рук |  |
| 82 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Комплекс упражнений для развития гибкости |  |
| 83 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Комплекс упражнений для развития гибкости |  |
| 84 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Правила соревнований по волейболу |  |
| 85 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Правила соревнований по волейболу |  |
| 86 |  | Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. | Комплекс ОФП №2 |  |
| **Физическая культура как область знаний** |
| **История и современное развитие физической культуры (2 час)** |
| 87 |  | *Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости.* | Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. | Упражнения на развитие выносливости. |  |
| 88 |  | *Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости. Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*  | Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности | Упражнения для развития силы мышц ног |  |
| **Физическое совершенствование** |
| **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (2 часа)** |
| 89 |  | Прикладно - ориентированные упражнения.Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 27 |  |
| 90 |  | Прикладно - ориентированные упражнения.Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учебник § 27 | Платформа РЭШ<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/main/> |
| **Лёгкая атлетика (12 часов)** |
| 91 |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 60 м.Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Т/Б на занятиях лёгкой атлетикой |  |
| 92 |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью.Бег 60 м . (норматив ВФСК ГТО) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | КомплексОФП №3 |  |
| 93 |  | Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Правила самоконтроля |  |
| 94 |  | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Упражнения на развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые и беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник стр. 160-161 |  |
| 95 |  | Прыжок в длину с разбега.способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия, подбирают прыжковые упражнения для самостоятельных занятий. | Прыжковые упражнения. |  |
| 96 |  | Тестирование по прыжкам в длину с разбега. (У). Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно - силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия |  |
| 97 |  | Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (Ю и Д). (норматив ВФСК ГТО) | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. | Учебник стр. 163-168 |  |
| 98 |  | Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок.  | Упражнения для развития силы рук |  |
| 99 |  | Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Учебник § 30 |  |
| 100 |  | Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча 150 г. (Ю и Д). (норматив ВФСК ГТО). Равномерный бег до 10 минут. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. | Упражнения для развития силы рук |  |
| 101 |  | Метание в вертикальную цель. Беговые упражнения. Кроссовый бег 10-15 мин. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения. | Учебник § 30 |  |
| 102 |  | Метание в горизонтальную цель. Кроссовый бег 10-15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки.  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико - тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усреднённых учебных количественных нормативов.

Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено. Поэтому невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций могут быть преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путём интеграции в неё элементов Комплекса ГТО.

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2015.

4. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб.пособие. – Томск: Изд-во Том.ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. <http://gendocs.ru>

8. Дадыгин С.В., Маслов М. В. Богатыри земли российской.-М., 2005

**Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.**

Таблица 1

**Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету
«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»\*** |
| Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта | Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочта в последовательности излагаемого | Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки | Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |

\*Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом

***2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

**Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий |

***3. Физическое совершенствование***

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

**Система оценивания владения двигательными умениями и навыками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется, уверенно, слитно, свободно | Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок | Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками | Физическое упражнение не выполнено  |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

*Уровень физической подготовленности учащихся*

**Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).**

Таблица 4

**Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата | Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата | Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата |

1. **Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учётом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации** [↑](#footnote-ref-1)