**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тематическое поурочное планирование (5-9 классы)**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |
| 2 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание. |
| 3 | Режим дня. Наблюдение за физическим развитием | 1 |  |  |
| 4 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |
| 5 | Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 6 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |
| 7 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения на развитие гибкости и координации | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика (модуль "Гимнастика")** | **9** | РЭШ | Духовно-нравственное, Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 10 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |
| 11 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |
| 12 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |
| 13 | Опорные прыжки | 1 |  |  |
| 14 | Опорные прыжки | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")** | **8** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание |
| 19 | Бег на длинные дистанции 1000 м | 1 |  |  |
| 20 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |
| 21 | Бег на короткие дистанции 30м | 1 |  |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции 60м | 1 |  |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 24 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 25 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |
| 26 | Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
|  | **Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")** | **5** | РЭШ | Экологическое воспитание |
| 27 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |
| 28 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |
| 29 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |
| 30 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |
| 31 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 32 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |
| 33 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |
| 34 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |
| 35 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |
| 36 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |
| 37 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |
| 38 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |
| 39 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |
| 40 | Технические действия с мячом. Игра баскетбол по правилам | 1 |  |  |
| 41 | Технические действия с мячом. Игра баскетбол по правилам | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
| 42 | Правила игры в волейбол. Предупреждение травматизма | 1 |  |  |
| 43 | Прямая нижняя подача мяча |  |  |  |
| 44 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 45 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 46 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 47 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 48 | Технические действия с мячом: передача мяча в парах через сетку | 1 |  |  |
| 49 | Технические действия с мячом: передача мяча в парах через сетку | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование ранее разученных технических действий в волейболе | 1 |  |  |
| 51 | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")** | **8** | РЭШ | Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества |
| 52 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 53 | Удар по мячу внутренней стороной стопы |  |  |  |
| 54 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 55 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 56 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |
| 57 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |
| 58 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  |
| 59 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")** | **9** | РЭШ | Гражданско-патриотическое  Эстетическое воспитание  Трудовое |
| 60 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  |  |
| 61 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Кросс на 2 км. Эстафеты | 1 |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г .Подвижные игры | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Бег на лыжах 1 км. | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  |  |
| 68 | Летний и зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |
| 2 | История первых Олимпийских игр современности | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 3 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека | 1 |  |  |
| 4 | Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |
| 5 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | РЭШ | Трудовое |
| 6 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения зрения и осанки | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |
|  | **Гимнастика (модуль "Гимнастика")** | **10** | РЭШ | Духовно-нравственное |
| 8 | Кувырки вперёд и назад в группировке. Акробатические комбинации | 1 |  |  |
| 9 | Акробатическая комбинация (мальчики), упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки). Пресс | 1 |  |  |
| 10 | Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |
| 11 | Учет акробатической комбинации. Подтягивание в висе | 1 |  |  |
| 12 | Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры. Прыжки с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |
| 13 | Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки) | 1 |  |  |
| 14 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации. Наклон вперед на результат | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |
| 16 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")** | **10** | РЭШ | Эстетическое |
| 18 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |
| 19 | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 20 | Гладкий равномерный бег. Бег 30м | 1 |  |  |
| 21 | Бег 60м. Совершенствование техники ранее разученных упражнений по лёгкой атлетике | 1 |  |  |
| 22 | Бег на средние дистанции с максимальной скоростью передвижения | 1 |  |  |
| 23 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 24 | Прыжковые упражнения в длину и высоту. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 25 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |
| 26 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 1 |  |  |
| 27 | Бег по пересеченной местности (кроссовый бег) | 1 |  |  |
|  | **Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")** | **5** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 28 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |
| 29 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |
| 30 | Упражнения лыжной подготовки | 1 |  |  |
| 31 | Повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |
| 32 | Передвижения по учебной дистанции | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")** | **9** | РЭШ | Экологическое, трудовое Гражданско-патриотическое |
| 33 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |
| 34 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |
| 35 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 36 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок мяча в корзину | 1 |  |  |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |
| 39 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |
| 40 | Совершенствование ранее разученных технических действий в баскетболе | 1 |  |  |
| 41 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 42 | Правила игры волейбол.  Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |
| 43 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |
| 44 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |
| 45 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |
| 46 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |
| 47 | Техника передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  |
| 48 | Техника передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  |
| 49 | Учет техники прямой нижней подачи мяча | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование ранее разученных технических действий в волейболе | 1 |  |  |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")** | **8** | РЭШ | трудовое, гражданско-патриотическое |
| 52 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |
| 56 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |  |
| 58 | Обводка мячом ориентиров (конусов) | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование ранее разученных технических действий в футболе | 1 |  |  |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")** | **9** | РЭШ | Трудовое, экологическое |
| 60 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 и 1500м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 и 3 км. Бег на лыжах 1 или 2 км. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Стрельба (пневматика или электронное) | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |
| 2 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 3 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |
| 4 | Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |
| 5 | Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | РЭШ | Трудовое |
| 6 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения зрения и осанки | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |
|  | **Гимнастика (модуль "Гимнастика")** | **10** | РЭШ | Духовно-нравственное |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |
| 9 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |
| 10 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |
| 11 | Комплекс упражнений степ-аэробики. Пресс | 1 |  |  |
| 12 | Комбинация на гимнастическом бревне. Подтягивание в висе | 1 |  |  |
| 13 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |
| 14 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки с гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |
| 16 | Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры | 1 |  |  |
| 17 | Полоса препятствий | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")** | **10** | РЭШ | Эстетическое |
| 18 | Спринтерский и гладкий равномер­ный бег по учебной дистанции. Бег 30м | 1 |  |  |
| 19 | Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 |  |  |
| 20 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |
| 21 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 22 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |
| 23 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 1 |  |  |
| 24 | Беговые упражнения. Бег 60м | 1 |  |  |
| 25 | Бег на средние дистанции с максимальной скоростью передвижения | 1 |  |  |
| 26 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 27 | Совершенствование техники ранее разученных упражнений по лёгкой атлетике | 1 |  |  |
|  | **Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")** | **5** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 28 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |
| 29 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |
| 30 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |
| 31 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |
| 32 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Экологическое, трудовое Гражданско-патриотическое |
| 33 | Оздоровительные комплексы для профилактики нарушения осанки. Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |
| 34 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |
| 35 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |
| 36 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 37 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |
| 41 | Совершенствование ранее разученных технических действий в баскетболе | 1 |  |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")** | **8** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 43 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |
| 44 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |
| 45 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки | 1 |  |  |
| 47 | Учет техники прямой верхней подачи мяча | 1 |  |  |
| 48 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |
| 49 | Совершенствование ранее разученных технических действий в волейболе | 1 |  |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")** | **8** | РЭШ | трудовое, гражданско-патриотическое |
| 51 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |
| 52 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |
| 53 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 |  |  |
| 54 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |
| 55 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |
| 57 | Обводка мячом ориентиров (конусов) | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование ранее разученных технических действий в футболе | 1 |  |  |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")** | **10** | РЭШ | Трудовое, экологическое |
| 59 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60м. Бег на 1500м | 1 |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Плавание 50м | 1 |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |
| 2 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 3 | Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела | 1 |  |  |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |
| 5 | Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | РЭШ | Трудовое |
| 6 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |
|  | **Гимнастика (модуль "Гимнастика")** | **8** | РЭШ | Духовно-нравственное |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |
| 9 | Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений (девочки), стойка на голове с опорой на руки (мальчики) | 1 |  |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Прыжки с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на перекладине. Наклон вперед | 1 |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений степ-аэробики (девочки), лазанье по канату в два приёма (мальчики | 1 |  |  |
| 14 | Подтягивание в висе. Пресс | 1 |  |  |
| 15 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")** | **10** | РЭШ | Эстетическое |
| 16 | Бег на короткие дистанции. Бег 30м | 1 |  |  |
| 17 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 18 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |
| 19 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 20 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 22 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 1 |  |  |
| 23 | Кроссовый и эстафетный бег | 1 |  |  |
| 24 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |
| 25 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |
|  | **Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")** | **5** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 26 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |
| 27 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |
| 28 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |
| 29 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |
| 30 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  |  |
|  | **Плавание (модуль "Плавание")** | **5** | РЭШ | Экологическое, трудовое |
| 31 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |
| 32 | Повороты при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |
| 33 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |
| 34 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |
| 35 | Проплывание учебных дистанций | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Гражданско-патриотическое |
| 36 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |
| 38 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |
| 40 | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 41 | Ведение мяча в движении.  Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 42 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |
| 43 | Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование ранее разученных технических действий в баскетболе | 1 |  |  |
| 45 | Игра баскетбол по правилам | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 46 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 47 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |
| 48 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки | 1 |  |  |
| 49 | Учет техники прямой нижней подачи мяча | 1 |  |  |
| 50 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову | 1 |  |  |
| 51 | Приём мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |
| 52 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 53 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование ранее разученных технических действий в волейболе | 1 |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")** | **5** | РЭШ | трудовое, гражданско-патриотическое |
| 56 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |
| 57 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |
| 58 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование ранее разученных технических действий в футболе | 1 |  |  |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")** | **8** | РЭШ | Трудовое, экологическое |
| 61 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60м. Стрельба (пневматика или электронное оружие). Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 или 2000м. Кросс на 3 км | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 или 3 км. Метание мяча весом 150г. Плавание 50м | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР | Направления воспитания |
|  | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **2** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **3** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 3 | Восстановительный массаж. Банные процедуры | 1 |  |  |
| 4 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |
| 5 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |
|  | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |
|  | **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | РЭШ | Трудовое |
| 6 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  |
| 7 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |
|  | **Гимнастика (модуль "Гимнастика")** | **10** | РЭШ | Духовно-нравственное |
| 8 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |
| 9 | Кувырок назад в упор. Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |
| 10 | Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений (девочки), гимнастическая комбинация на высокой пере­кладине (мальчики) | 1 |  |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |
| 13 | Опорный прыжок.  Наклон вперед на результат | 1 |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |
| 15 | Подтягивание в висе на результат. Пресс. | 1 |  |  |
| 16 | Прыжки с гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")** | **10** | РЭШ | Эстетическое |
| 18 | Бег на короткие дистанции (30м) | 1 |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |
| 20 | Бег на средние дистанции с максимальной скоростью передвижения | 1 |  |  |
| 21 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения в метании малого мяча.  Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 24 | Прыжки в высоту. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 25 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | 1 |  |  |
| 26 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |
| 27 | Кроссовый и эстафетный бег | 1 |  |  |
|  | **Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")** | **6** | РЭШ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 28 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |
| 29 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |
| 30 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |
| 31 | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование техники ранее разученных упражнений в зимних видах спорта | 1 |  |  |
| 33 | Прохождение учебной дистанции | 1 |  |  |
|  | **Плавание (модуль "Плавание")** | **4** | РЭШ | Экологическое, трудовое |
| 34 | Старт прыжком с тумбочки при плава­нии кролем на груди | 1 |  |  |
| 35 | Повороты при плавании брассом | 1 |  |  |
| 36 | Плавание брассом | 1 |  |  |
| 37 | Проплывание учебных дистанций | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")** | **9** | РЭШ | Гражданско-патриотическое |
| 38 | Повороты с мячом на месте. Ведение мяча |  |  |  |
| 39 | Передача мяча ( одной рукой от плеча и снизу) | 1 |  |  |
| 40 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |
| 42 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |
| 43 | Ведение мяча в движении.  Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 44 | Приемы и броски мяча в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 45 | Совершенствование ранее разученных технических действий в баскетболе | 1 |  |  |
| 46 | Игра баскетбол по правилам | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")** | **10** | РЭШ | Ценность научного познания |
| 47 | Удары (прямой нападающий удар) | 1 |  |  |
| 48 | Блокировка (индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места) | 1 |  |  |
| 49 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки | 1 |  |  |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |
| 51 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову | 1 |  |  |
| 52 | Приём мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |
| 53 | Приёмы и передачи мяча на месте Тактические действия в защите | 1 |  |  |
| 54 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование ранее разученных технических действий в волейболе | 1 |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")** | **4** | РЭШ | трудовое, гражданско-патриотическое |
| 57 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча | 1 |  |  |
| 58 | Остановки и удары по мячу с места и в движении | 1 |  |  |
| 59 | Приемы мяча (остановка мяча внутренней стороной стопы) | 1 |  |  |
| 60 | Передачи мяча | 1 |  |  |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")** | **8** | РЭШ | Трудовое, экологическое |
| 61 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30, 60 или 100м. Бег на 2000 или 3000м. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 или 5км. Бег на лыжах 3били 5 км. Плавание 50м | 1 |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) . Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |