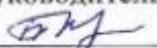
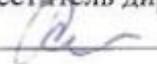


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Успенская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей естественно –  
математического цикла  
Руководитель МО  
 /Ковалева Т.А.  
Протокол 1

«31» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
 / Титова Г.А.

«31» 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ



 / Дородова Л.В.  
Приказ №364/ ОД

«31» 08 2023г

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
5 - 9 класс  
2023-2024 учебный год

Составители: Потапова М.Э., учитель физической культуры  
Бытова С.Н., учитель физической культуры

Успенка, 2023

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программевоспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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

### **Учет воспитательного потенциала уроков в рабочей программе учебного предмета "Физическая культура"**

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **5 класс**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 класс**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## 7 класс

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

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

## **8 класс**

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

**9 класс**

*Знания о физической культуре.* Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

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

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

### **Личностные результаты**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

*Универсальные коммуникативные действия:*

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

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места);
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

### **8 класс**

#### К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

### **9 класс**

#### К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Программное содержание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>					
1.1.	<p><b>Физическая культура в основной школе.</b>  <b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>  <b>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.</b></p>	1	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;          Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием;          Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.          Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p>	<p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий.          Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.          Исторические сведения об Олимпийских играх</p>	<p>РЭШ Урок №10  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>          РЭШ Урок №1  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>          РЭШ Урок №2  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>          РЭШ Урок №3  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a></p>

		<p>Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	<p>Древней Греции, характеристика их содержания правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	
<b>Итого по разделу</b>	<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>				

2.1.	<p><b>Режим дня школьника.</b> <b>Физическое развитие человека.</b></p>	1	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.</p>	<p>РЭШ Урок №7 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a></p>
------	---	---	--	--	--

2.2	<b>Осанка как показатель физического развития человека.</b>	1	<p>Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p>Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).</p> <p>Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>Заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p>	<p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p>	<p>РЭШ Урок №5  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/star/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/star/263294/</a>  Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html">https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</a></p>
-----	---	---	--	--	---

2.3	<p><b>Самостоятельные занятия.</b>  <b>Дневник физической культуры.</b></p>	1	<p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценка состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры спортом. Составление дневника физической культуры</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</a></p> <p>РЭШ Урок №16  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/concept/261537/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/concept/261537/</a></p>
-----	---	---	---	--	--

			<p>на запястье, на сонную артерию, в область сердца);  Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;  Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;  Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;  Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.  Составляют дневник физической культуры.</p>		
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					

3.1.	<p><b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</b></p> <p><b>Закаливание.</b></p>	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p>	<p>РЭШ урок №8  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a></p> <p>РЭШ урок №9  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a></p> <p>РЭШ урок №10  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a></p>
------	---	---	--	---	--

			культуры.		
<b>3.1.1</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.</b>	<b>1</b>	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием	РЭШ урок №17 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> РЭШ урок №18

			из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	внешних отягощений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
<b>3.2.1.1</b>	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.</b>	<b>2</b>	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности	Видеоурок

		<p>и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/kombinaciyami-po-rtochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kombinaciyami-po-rtochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
--	--	---	---	---

			способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»		
3.2.1.2	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	2	<p>Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники</p>	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).</p>	<p>РЭШ Урок №22.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>  РЭШ Урок №23.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>  Видеоурок.</p>

			<p>гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;          Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;          Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
3.2.1.3	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b>  <b>Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м)</b></p>	1	<p><i>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</i>          Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;          Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;          Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  <i>Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).</i>          Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.          Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/karochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html">https://infourok.ru/karochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html</a>          РЭШ Урок №15  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a></p>

			<p>упражнений;  Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине;  Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).  Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	
3.2.1.4	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b>  <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</b></p>	1	<p><i>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</i>  Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;  Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;  Разучивают лазанье одноимённым</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла</p>	<p>РЭШ Урок №30  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</a>  Видеоурок</p>

			<p>способом по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	
3.2.1.5	<p><b>Модуль «Гимнастика».</b> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</b></p>	1	<p><i>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</i> Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные</p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/pr-ezentaciya-po-fizkulture-na-temu-">https://infourok.ru/pr-ezentaciya-po-fizkulture-na-temu-</a></p>

			<p>элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая</p>	<p><a href="http://hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html">hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</a></p>
--	--	--	---	---	---

				за плечи»	
3.2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	7	<p><b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</b> Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p><b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</b> Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Копилка уроков» <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-natiemu-bieghovyie-uprazhneniia">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-natiemu-bieghovyie-uprazhneniia</a> РЭШ Урок №26 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a></p>
3.2.2.2	Модуль «Лёгкая	4	Знакомство с техникой безопасности на	Бег на длинные дистанции с	Видеоурок

	<p>атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.</b></p>	<p>занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.  <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>  Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.  <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>  Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.  <b>Прыжок в длину с места.</b>  Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места;  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>	<p>равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>Сайт ВФСК ГТО  <a href="https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10">https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10</a>  РЭШ Урок №30  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</a>  РЭШ Урок №27  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a></p>
--	---	--	---	---

3.2.2.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	3	<p><b>Метание малого мяча в неподвижную мишень.</b>  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;  Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p> <p><b>Метание малого мяча на дальность.</b>  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;  Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;  Разучивают технику метания малого</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвигаясь с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвигаясь.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>РЭШ Урок №22  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>  РЭШ Урок №28  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>  Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html">https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</a></p>
---------	--	---	---	--	---

			<p>мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;          Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>		
3.2.3.1	Модуль "Зимние виды спорта". Лыжные ходы.	6	<p><b><i>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</i></b>          Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;          Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;          Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;          Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;          Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p>РЭШ Урок №29  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/star/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/star/262762/</a>          Видеоурок</p>

			двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
3.2.3.2	Модуль "Зимние виды спорта". Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	<p><b>Повороты на лыжах способом переступания.</b></p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; Разучивают и закрепляют спуск с</p>	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	РЭШ Урок №30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a> Видеоурок

			<p>пологого склона в низкой стойке;  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;  Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;  Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>		
3.2.3.3	<p><b>Модуль "Зимние виды спорта".</b>  <b>Спуски и подъёмы на лыжах.</b></p>	4	<p><b><i>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</i></b>  Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;  Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;  Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;  Контролируют технику выполнения</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	Видеоурок

			<p>подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><b>Спуск на лыжах с пологого склона.</b> Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>		
3.2.4.1	<p><b>Модуль "Спортивные игры"</b> <b>Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.</b></p>	2	<p><b><i>Знакомство с основными правилами игры баскетбол.</i></b> Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Видеоурок РЭШ Урок №31 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a></p>

			техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.		
3.2.4.2	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.	2	<b>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия	Видеоурок  Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html">https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</a>
3.2.4.3	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	2	<b>Ведение баскетбольного мяча.</b> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении	Видеоурок

			<p>движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	<p>«по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия</p>	
3.2.4.4	<p><b>Модуль "Спортивные игры"</b> <b>Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.</b></p>	2	<p><b><i>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</i></b> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия</p>	<p>Видеоурок РЭШ Урок №36 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/concept/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/concept/193963/</a></p>

			<p>координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>		
3.2.5.1	<p><b>Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.</b></p>	3	<p><i><b>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</b></i> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте в движении, ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Видеоурок РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a></p>
3.2.5.2	<p><b>Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</b></p>	3	<p><i><b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</b></i> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; Определяют фазы движения и особенности их технического</p>	<p>Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте в движении, ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Видеоурок Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prizentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-">https://infourok.ru/prizentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-</a></p>

			<p>выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;</p> <p>Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>		<a href="http://myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html">myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html</a>
3.2.5.3	<p><b>Модуль "Спортивные игры"</b></p> <p><b>Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</b></p>	3	<p><i><b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</b></i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение</p>	<p>Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом</p>	Видеоурок

			в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
3.2.6.1	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	<b>Удар по неподвижному мячу.</b> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров(конусов)	Видеоурок РЭШ Урок №33 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.2.6.2	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	<b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</b> Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров(конусов)	Видеоурок
3.2.6.3	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Ведение	1	<b>Ведение футбольного мяча.</b> Рассматривают, обсуждают и	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с	Видеоурок

	<b>футбольного мяча.</b>		анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров(конусов)	
<b>3.2.6.4</b>	<b>Модуль "Спортивные игры" Футбол. Обводка мячом ориентиров.</b>	<b>1</b>	<b>Обводка мячом ориентиров.</b> Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров(конусов)	Видеоуроков
<b>Итого по разделу</b>		<b>56</b>			

<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)</b>					
<b>4.1</b>	<b>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</b>	<b>8</b>	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 6 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>					
<b>1.1.</b>	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр	<b>1</b>	Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения	Возрождение Олимпийских игр олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и	РЭШ: Урок № 1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>

	современности		Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>					
<b>2.1</b>	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	<b>1</b>	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила	РЭШ: Урок № 3 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> Урок № 5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a> Урок № 6 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>

			<p>организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</p>	<p>проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	
2.2	<p>Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.</p>	1	<p>знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p>	<p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p>	<p>РЭШ: Урок № 3  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>  Урок № 4  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a></p>
2.3	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности</p>	1	<p>Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</p>	<p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	

			рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); и скорости выполнения, по количеству повторений)		РЭШ: Урок № 8 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>					
<b>3.1.</b>	Упражнения для профилактики нарушения зрения	<b>1</b>	Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры,	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	РЭШ: Урок № 11 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>

			выполняют комплекс в режиме учебного дня	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения	1	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купаний в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений,	РЭШ: Урок № 12 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>  РЭШ: Урок № 10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>

			растягивание мышц туловища и подвижности суставов);	упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)</b>					
<b>Модуль «Гимнастика» (10ч.)</b>					
3.3	Кувырок вперед, кувырок назад	2	Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные	Видеоурок.

3.4	Стойка на лопатках

1

	<p>прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотах с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату</p>	
	<p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений</p>
		<p>Видеоурок.  <a href="https://vk.com/video101339917_456239401">https://vk.com/video101339917_456239401</a></p>

парах)  
составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.

и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату

3.5	Прыжки через скакалку	1	<p>контролируют технику выполнения прыжков через скакалку другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными</p>	Видеоурок.
-----	-----------------------	---	---	--	------------

3.6	Упражнения на низком гимнастическом бревне	2

		<p>движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату</p>	
	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).</p>	<p>РЭШ: Урок № 15</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</a></p>

			<p>Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату</p>	
3.7	<p>Висы и упоры на невысокой перекладине</p>	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой</p>	<p>РЭШ: Урок № 15</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</a></p>

			<p>сложности в его исполнении, делают выводы.</p>	<p>и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату</p>	
3.8	Упражнения ритмической гимнастики	1	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных</p>	<p>РЭШ: Урок № 17  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a></p>

			<p>общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).</p>	<p>акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине:</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату</p>	
3.9	Опорные прыжки	2	<p>повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных</p>	<p>РЭШ: Урок № 14 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a></p>

				<p>упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотах с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату</p>	
<b>Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)</b>					
3.10	Беговые упражнения	1	<p>наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делает выводы; наблюдает и анализирует образец техники спринтерского бега, уточняет её фазы и элементы, делает выводы.</p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>РЭШ: Урок № 19</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p>

3.11	Гладкий равномерный бег	2	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	РЭШ: Урок № 19 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.12	Спринтерский бег	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча	РЭШ: Урок № 19 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>

				в подвижную (раскачивающуюся) мишень	
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	Видеоурок. <a href="https://ok.ru/video/1624885757321">https://ok.ru/video/1624885757321</a>
3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые	РЭШ: Урок № 21 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>

			фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	
3.15	Метание малого мяча	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	РЭШ: Урок № 22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)</b>					
3.16	Одновременно одношажный ход	3	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой	РЭШ: Урок № 23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/</a>

			<p>ходьбы. находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p>	<p>стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение</p>	
3.17	Попеременно двухшажный ход	3	<p>наблюдает и анализирует образец техники попеременно двухшажного хода, сравнивает с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение</p>	<p>РЭШ: Урок № 23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/</a></p>
3.18	Подъемы и спуски на лыжах	3	<p>наблюдает и анализирует образец подъема и спуска на лыжах; разучивают технику и</p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным</p>	<p>Видеоуроки. Презентация.</p>

			способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	<a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvija-na-lyzhakh.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvija-na-lyzhakh.html</a>
3.19	Преодоление трамплинов	1	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	Презентация. <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezionatsia-po-tiemie-lyzhnaia-podgotovka">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezionatsia-po-tiemie-lyzhnaia-podgotovka</a>
3.20	Торможение «плугом», «упором».	2	наблюдают и анализируют образец выполнения торможения «плугом», «упором». разучивают технику выполнения торможения	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске	РЭШ: Урок № 24 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> Видеоуроки.

			«плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения «плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	
3.21	Повороты на лыжах «махом»	1	наблюдают и анализируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом». разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	РЭШ: Урок № 24 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> Презентация. <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka</a>  <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/povoroty-na-lyzhakh">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/povoroty-na-lyzhakh</a>
<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)</b>					
3.22	Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при	Технические действия игрока без мяча: передвижение	РЭШ. Урок 25-26. <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

			<p>ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с изменением направления движения, на месте и в движении); анализируют выполнение технических действий при ведении мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.</p>	<p>в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><a href="#">t/9/6/</a></p>
3.23	Передачи и ловля мяча	1	<p>знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и</p>	<p>РЭШ. Урок 25-26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

			вниманиена их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации.	броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	
3.24	Броски мяча в кольцо	2	знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют вниманиена их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).	Технические действия игрокабез мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком однойногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	РЭШ. Урок 25-26 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.25	Технические действия без мяча	1	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча(передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую,	Технические действия игрокабез мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком однойногой и приземлением на другую ногу, остановка	РЭШ: Урок № 25-26 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>

			<p>остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.</p>	<p>двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	
3.26	Технические действия с мячом	2	<p>знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>РЭШ. Урок 25-26.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a></p>

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)					
3.27	Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	РЭШ. Урок 27-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.28	Прием мяча снизу двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	РЭШ. Урок 27-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.29	Нижняя подача мяча	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	РЭШ. Урок 27-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

			правилам с использованием разученных технических действий.		
3.30	Игровые действия в волейболе	1	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху	РЭШ. Урок 27-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)</b>					
3.31	Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	РЭШ. Урок 29-30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

			нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.		
3.32	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	РЭШ. Урок 29-30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
<b>Раздел 4. Спорт (8 часов)</b>					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	РЭШ. Урок № 31. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</a>

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>		
--	-----------	--	--

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>					
<b>1.1.</b>	<b>Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</b>	<b>1</b>	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.	Зарождение олимпийского движения в до революции России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности	РЭШ Урок №2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</a> РЭШ Урок №33. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</a> Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vo-spitaniya-2320496.html">https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vo-spitaniya-2320496.html</a>

			<p>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом:</p> <p>узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.</p>	современного человека	
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>					
<b>2.1.</b>	<p><b>Ведение дневника физической культуры.</b></p> <p><b>Понятие «техническая подготовка.</b></p> <p><b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</b></p>	<b>1</b>	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности,</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p> <p>Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html</a></p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-">https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-</a></p>

		<p>приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности</p>	<p>значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной</p>	<p><a href="http://podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html">podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html</a>  Сайт «Мультиурок»  <a href="https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-cto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html">https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-cto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html</a></p>
--	--	--	--	---

			выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.	технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	
2.2	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.</b>	1	Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастик в режиме учебного дня	РЭШ Урок №8 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a> Сайт «Урок.РФ» <a href="https://урок.рф/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravleniya_213613.html">https://урок.рф/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravleniya_213613.html</a>

			<p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»;</p> <p>приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</p>		
--	--	--	---	--	--

2.3	<p><b>Составление плана занятий по технической подготовке.</b></p> <p><b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</b></p> <p><b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</b></p>	1	<p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения,</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастик в режиме учебного дня</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/prezent-aciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html">https://infourok.ru/prezent-aciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html</a>  РЭШ Урок №8  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>  Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschih-sya-1090435.html">https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschih-sya-1090435.html</a></p>
-----	--	---	--	--	---

			<p>приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p>		
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>3.1.</b>	<b>Упражнения для коррекции телосложения.</b>	<b>1</b>	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> <p>Определяю мышечные группы для</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:</p> <p>для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастик в режиме учебного дня</p>	<p>РЭШ Урок №10</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/</a></p>

			<p>направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p>		
<b>3.2.</b>	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</b>	<b>1</b>	<p>Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;</p> <p>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</p> <p>Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>		<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html">https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

3.3	<p><b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.</b></p> <p><b>Стойка на голове с опорой на руки.</b></p>	2	<p>Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <p>Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</p> <p>Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем</p>	<p>РЭШ Урок №7.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>          Видеоурок.          Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/metodicheskiy-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html">https://infourok.ru/metodicheskiy-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html</a>          Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html">https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html</a>          Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klasse-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klasse-452687.html</a></p>
-----	--	---	--	--	--

			<p>и высоком темпе (девочки).          Комбинация          на гимнастическом          бревне из ранее          разученных упражнений          с добавлением          упражнений на статическое          и динамическое          равновесие(девочки).          Комбинация          на низкой          гимнастической          перекладине из ранее          разученных упражнений          в висах, упорах, переворотах          (мальчики). Лазанье по канату          два приёма (мальчики)          Бег с преодолением          препятствий          способами          «наступление» и          «прыжковый бег»,          эстафетный бег.          Ранее освоенные беговые          упражнения с увеличением          скорости передвижения и</p>	
--	--	--	--	--

				<p>продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	
3.4	<p><b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды.</b></p>	1	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках</p>	<p>Сайт «Мультиурок» <a href="https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroieniie-akrobaticieskikh-piramid.html">https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroieniie-akrobaticieskikh-piramid.html</a></p> <p>Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>

				<p>(мальчики).          Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).          Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).          Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>два приёма (мальчики) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбегав длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	
<b>3.5</b>	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>	<b>1</b>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; Определяют технические трудности в</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики</p>	Видеоурок

		<p>их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>(девочки). Простейшие акробатическиепирамиды в парах и тройках(девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинацияиз разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающийупражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотамиразведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением</p>	
--	--	---	---	--

				<p>упражнений на статическое и динамическое равновесие(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p>	
--	--	--	--	--	--

				Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	
3.6	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>	2	<p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки,</p> <p>акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе,</p>	<p>Сайт «Мультиурок» <a href="https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html">https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html</a></p>

				<p>прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).          Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).          Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)          Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>«прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	
3.7	<b>Опорный прыжок</b>	<b>1</b>	<p>Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления; Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).</p> <p>Стойка на голове с опорой</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>

			<p>и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).</p> <p>Комбинация на низкой</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату два приёма (мальчики)</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	
--	--	--	--	---	--

3.8	<b>Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).</b>	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д); Контролируют технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем</p>	<p>Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
-----	--	---	---	---	--

				<p>и высоком темпе (девочки).          Комбинация          на гимнастическом          бревне из ранее          разученных упражнений с          добавлением          упражнений на статическое          и динамическое          равновесие(девочки).          Комбинация          на низкой          гимнастической          перекладине из ранее          разученных упражнений          в висах, упорах, переворотах          (мальчики). Лазанье по канату          два приёма (мальчики)          Бег с преодолением          препятствий          способами          «наступление» и          «прыжковый бег»,          эстафетный бег.          Ранее освоенные беговые          упражнения с увеличением          скорости передвижения и</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	
3.9	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.</b></p>	6	<p>Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец</p>		<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Копилка уроков»  <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia</a></p>

			<p>преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют</p>		
--	--	--	--	--	--

			отличительные признаки при начальной фазе бега; Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.		
<b>3.10</b>	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.</b>	<b>4</b>	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		РЭШ Урок №22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a> Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html">https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</a>
<b>3.11</b>	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с</b>	<b>4</b>	Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину		Видеоурок

	<b>разбега, в длину с места.</b>		и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		Сайт ВФСК ГТО РЭШ Урок №30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</a>
<b>3.12</b>	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.</b>	<b>6</b>	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися,	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами	Видеоурок

			<p>сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p>		
<b>3.13</b>	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной</b>	<b>2</b>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы</p>	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона,	РЕШ Урок №23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>

	<p><b>дистанции.</b></p>	<p>движения, определяют технические трудности в их выполнении;  Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;  Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;  Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p>	<p>переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>Видеоурок</p>
--	--------------------------	--	--	------------------

			Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)		
<b>3.14</b>	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции на лыжах.</b>	<b>3</b>	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Контролируют технику выполнения лыжного хода, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами	РЕШ Урок №23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a> Видеоурок
<b>3.15</b>	<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.</b>	<b>6</b>	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу от груди после	РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a> Видеоурок

		<p>отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).  Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;  Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;  Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают</p>	<p>ведения.  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	
--	--	--	--	--

			<p>подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>		
<b>3.16</b>	<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>2</b>	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий</p>	<p>Передача и ловля мяча послеотскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу от груди после ведения.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html">https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</a></p>

			(обучение в командах).		
<b>3.17</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.</b>	<b>5</b>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>		<p>Видеоурок</p> <p>РЭШ Урок №27  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a></p>
<b>3.18</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.</b>	<b>2</b>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>Разучивают технику перевода мяча</p>	<p>Передача и ловля мяча послеотскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу от груди после ведения.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом:</p>	<p>РЭШ Урок №28  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a></p> <p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/osnovni-e-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html">https://infourok.ru/osnovni-e-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html</a></p> <p>Видеоурок</p>

			через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	
<b>3.19</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>2</b>	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html">https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html</a> Видеоурок
<b>3.20</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.</b>	<b>3</b>	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких		РЭШ Урок №6 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a> Сайт «Инфоурок»

			<p>передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;</p> <p>Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).</p>		<a href="https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html">https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html</a>
<b>3.21</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>1</b>	<p>Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</p> <p>Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</p> <p>Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>Совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>		<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html">https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html</a></p> <p>РЭШ Урок №53</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/</a></p> <p>Видеоурок</p>

<b>Итого по разделу</b>		<b>56</b>			
<b>Раздел 4. Спорт (8 часов)</b>					
<b>4.1.</b>	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	<b>8</b>	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта	Сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

### 8 класс

<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура в</b>	<b>1</b>	Физическая культура в современном	анализируют и осмысливают	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	<b>современном обществе.</b>		обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">t/lesson/1517/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>
<b>1.2</b>	<b>Всесторонне и гармоничное физическое развитие.</b>	1		- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой всесторонним гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего гармоничного физического развития и их ист	РЭШ №3 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a> РЭШ №5 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a>

				орическая обусловленность», Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	
<b>1.3</b>	<b>Адаптивная физическая культура.</b>	1		- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её соци альной целесообразности ; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической кул туры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История раз вития Паралимпийских игр »	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskayakultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskayakultura</a>
	<b>Итого по разделу</b>	<b>3</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>					
<b>2.1.</b>	<b>Коррекция нарушения осанки.</b>	1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки и знакомятся с возможными причина ми нарушения их	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlyaroditeley/2017/03/01/profilaktika-i-">https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlyaroditeley/2017/03/01/profilaktika-i-</a>

			<p>избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>последствиями для здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальные комплексы корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul>	<p><a href="https://korrektsiyanarusheniyeosanki.ru/">korrektsiyanarusheniyeosanki</a></p>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела.	1		<p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (АКетле), измерения</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/profile/aktika-i-korrekcijaizbitchnogovesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html">https://infourok.ru/profile/aktika-i-korrekcijaizbitchnogovesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html</a></p>

				<p>параметров частей тела; о  пределяют с помощью стандартных  аблиц уровень избыточной  массы (степень ожирения);</p> <p>-  подбирают состав корректирующей  программы, составляют  индивидуальный  комплекс корректирующей гимнасти  ки;</p> <p>-  планируют индивидуальные занятия  по корректирующей гимна  стике и разрабатывают для них план  ы-конспекты - консультация с  учителем по  составлению комплекса  корректирующей  гимнастики,  выбору  дозировки его упражнений</p>	
<b>2.3.</b>	<b>Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b>	1		<p>знакомятся с спортивной подготовк  ой как системой трениро  вочных занятий, определяют специф  ические особенности  в планировании содержания и выборе  дозировки физической нагрузки;</p> <p>- повторяют</p>	<p>РЭШ №6  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a></p>

				<p>правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по часам и пульсу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом плана конспекта занятия спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</li> <li>- составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, освоившего по рабочей программе учителя;</li> <li>- составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</li> <li>- консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месячный цикл конспектов на конкретное тренировочное занятие</li> </ul>	
<b>2.4.</b>	<b>Способы учёта индивидуальных</b>	1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами	- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют	РЭШ №7 <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	<p><b>особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</b></p>		<p>оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p>их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с способами повышения индивидуальной нагрузки и по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся с способами повышения индивидуальной нагрузки и по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul>	<p><a href="t/lesson/3097/start/">t/lesson/3097/start/</a></p>
--	--	--	---	--	--

				- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>					
<b>3.1.1.</b>	<b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют виды ее направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями</li> </ul>	<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogovprofilaktika-utomleniya-i">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogovprofilaktika-utomleniya-i</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii psihologa-po-profilaktike-umstvennogopereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii distancionnogo-obucheniya-4260765.html">https://infourok.ru/statya-rekomendacii psihologa-po-profilaktike-umstvennogopereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii distancionnogo-obucheniya-4260765.html</a></p>

				<p>жнениями на расслабление мышц, изучают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, изучают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа Модуль «Гимнастика» - 8</b>					
3.2.1	<b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	2	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом</p>	<p>- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностей её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражне</p>	<p>РЭШ №11</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a></p>

			<p>технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).  Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).  Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).  Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>ий на низкой гимнастической перекладине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технически трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах)</li> </ul>	
3.2.2	<b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b>	2		<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражне</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/komb">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/komb</a></p>

				<p>нийнапараллельныхбрусьях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятсясобразцомгимнастическ ихупражненийкомбинации учителя,наблюдаютианализируют ихвыполнение,описывают ф азы движенияиопределяютихтехническ иетрудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полнойкоординации;</li> <li>- составляюткомбинациюизхорошоо своенныхупражненийиразу чиваютеевполнойкоординации;</li> <li>- контролируюттехникувыполненияу пражненийкомбинациивп олнойкоординациидругимиучащим ися,сравнивают силлюстративнымобразцомивывл яютвозможныеошибки,пре длагаютспособыихустранения(обуч ениевгруппах)</li> </ul>	<p><a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipoteme-gimnastika-klass-452687.html">inatsii-na-brusyakhdlya-5-8-kl-yunoshi</a></p> <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipoteme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipoteme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
3.2.3	<b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>	4		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятсясвольнымиупражнения микаупражнениямиспо</li> </ul>	<p><a href="https://infourok.ru/plankospekt-otkritogourok-po-fizicheskoy-kulture-">https://infourok.ru/plankospekt-otkritogourok-po-fizicheskoy-kulture-</a></p>

			<p>ртивной гимнастики, анализируют и обобщают отличия от упражнений ритмической гимнастики;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастические мостики и др.);</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</p> <p>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</p>	<p><a href="http://na-temu-volnieuprazhneniya-klass-324002.html">na-temu-volnieuprazhneniya-klass-324002.html</a></p> <p><a href="http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8kh_klassov.html">http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8kh_klassov.html</a></p>
--	--	--	---	--

				- разучивают гимнастическую комбинацию по частям в полной координации	
3.2.4	Модуль «Лёгкая атлетика» <b>Кроссовый бег.</b>	12  2	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; - определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают эту технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации	РЭШ №14 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>

				- консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости	
3.2.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b>	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега	РЭШ №21 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
3.2.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b>	2		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к участию и оформлению необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);	РЭШ №22 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренируются во фрмлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</li> </ul>	
3.2.7	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>  <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b></p>	3		<p>проводят сходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями тренировок комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют время участия в соревнованиях на основе правил развития физических качеств и обучения техники физического упражнения; планируют систему тренировочных занятий по лёгкой дисциплине комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в систему непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</li> <li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их</li> </ul>	<p>РЭШ №23  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a></p>

				<p>потренировочным циклам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</li> </ul> <p>совершенствуют атлетическую часть подготовки к выполнению требований беговых дисциплин</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</li> <li>- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</li> <li>- консультации с учителем по выбору состава физических упражнений</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

				нений их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов	
3.2.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b>	3		<p>- проводят сходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТ</p> <p>О, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>- определяют время участия в соревнованиях на основе правил развития физических качеств и обучения техники физических упражнений и планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой,</p>	РЭШ №30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>

				<p>распределяют их потренировочным циклам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подвижные и подготовительные упражнения;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</li> </ul>	
3.2.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта»  <b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b></p>	7  2	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,</p>	<p>- проводят сходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТ</p>	<p>РЭШ №27  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a></p>

			<p>перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p>О, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют время участия в соревнованиях на основе правил развития физических качеств и обучения техники физических упражнений и планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовки в системе непрерывного тренировочного процесса;</li> <li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и дополнительного отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>- совершенствуют технику метания сп</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

				<p>ортивногоснаряданададьн ость(теннисногомяча),используютп одводящиеиподготовител ьныеупражнения;</p> <p>- развиваютскоростно- силовыеспособностисиспользовани емупражненийбезотягоще нияисдополнительнымотягощение м,регулируютвеличинуотяг ощенияискоростьвыполненияупра жнений</p>	
3.2.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта» <b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b></p>	2		<p>- закрепляютисовершенствуюттехни купреодолениянебольши хтрамплинов;</p> <p>- знакомятсобразцомтехникипреод оленияпрепятствиеширок имшагом,анализируютиопределяю ттехнические трудностиеговыполнения,разучива ютвполнойкоординациииприпере- движенииидвухшажнымпопеременн ымходом;</p> <p>- знакомятсобразцомтехникипреод оленияпрепятствиепере шагиванием,анализируютиопредел</p>	<p>РЭШ №28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a></p>

				<p>яют технически трудное выполнение, разучивают вполной координации в время передвижения попеременно двумя шагами;</p> <p>- знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <p>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнения в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>- консультации с учителем по использованию подготовительных подводящих упражнений для самостоя-</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>оятельного обучения переле занию через препятствия на лыжах, план</p>	
3.2.11	<p>Модуль «Зимние виды спорта» <b>Торможение боковым скольжением.</b></p>	1		<p>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательности их решения;</p> <p>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при - закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения</p>	<p>РЭШ №29 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a></p>

				<p>последовательности их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением</li> </ul>	
3.2.12	<p>Модуль «Зимние виды спорта»  <b>Переход с одного лыжного хода на другой.</b></p>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику перехода попеременно го двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li> <li>- знакомятся с образцом техники перехода попеременно го двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технически трудные моменты выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>- разучивают в полной координации переход попеременно го двух</li> </ul>	<p>РЭШ №31  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a></p>

				<p>шажногоходаодновременныйбесшажныйходприпередвижен иипоучебнойдистанции;</p> <p>- контролируюттехникувыполненияпереходасодноголыжногоходанадругойиобратнодругимиучащимися,сравниваютобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах)</p> <p>- консультацииисучителемпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдлясамостоятельногообученияпереходусодноголыжногоходанадругой,планированиюзадачобучениядлясамостоятельныхзанятийипоследовательностиихрешения</p>	
3.2.14	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p><b>Повороты с мячом на месте.</b></p>	11 2	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее</p>	<p>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболистабезмяча;</p> <p>- знакомятсяобразцомтехникиповоротовтуловищавправуюилевуюсторону,анализируюттехникувыполненияиразучиваютпо</p>	<p>РЭШ №18</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a></p>

			разученных технических приёмов	образцу	
3.2.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b>	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технически передачу мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>- знакомятся с образцом техники и передачу мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</li> </ul>	РЭШ № 19 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
3.2.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» <b>Бросок мяча в корзину двумя</b>	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя</li> </ul>	РЭШ №20 <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	руками в прыжке.			<p>руками от груди;</p> <p>- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3464/start/">t/lesson/3464/start/</a>
--	------------------	--	--	---	--

				консультации с учителем по определению задач самостоятельного	
3.2.17	<p>Модуль «Спортивные игры Баскетбол.»</p> <p><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b></p>	3		<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах);</li> </ul>	<p><a href="https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoyv-dvizhenii-2878984.html">https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoyv-dvizhenii-2878984.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konsp-ekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konsp-ekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</a></p>

				<p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p>- консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения в время самостоятельной (обучение в парах)</p>	
3.2.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» <b>Прямой нападающий удар.</b></p>	9 2	<p>Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности, сравнивают фазы верхней прямой подачи;</p> <p>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего</p>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassiobuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogonapadayuschego-udara-v-igre-voleybol1454472.html">https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassiobuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogonapadayuschego-udara-v-igre-voleybol1454472.html</a></p>

				<p>дара, обучаются отдельным  фазами выполнения техники в полно  й координации;</p> <p>- контролируют технику  выполнения прямого  нападающего удара другими учащим  ися, сравнивают с образцом  и выявляют возможные ошибки, пред  лагают способы их устранения  (обучение в парах)</p>	
3.2.19	<p><i>Модуль «Спортивные игры.  Волейбол.»</i> <b>Методические  рекомендации по  самостоятельному решению  задач при разучивании  прямого нападающего удара,  способам контроля и  оценивания его технического  выполнения, подбору и  выполнению подводящих  упражнений, соблюдению  техники безопасности во  время его разучивания и  закрепления.</b></p>	1		<p>разучивают прямой нападающий  удар, способы контроля и оценивания  его технического выполнения,  подбор и выполнение подводящих  упражнений, соблюдают технику  безопасности во время его разучи  вания и закрепления</p>	<p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaushchii_udar">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaushchii_udar</a></p>
3.2.20	<p><i>Модуль «Спортивные игры.  Волейбол.»</i> <b>Индивидуальное  блокирование мяча в прыжке  с места.</b></p>	2		<p>- знакомятся с образцом  техники блокирования мяча  в прыжке с места, наблюдают и анали  зируют его технические особенности</p>	<p>Инфоурок  <a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-</a></p>

				<p>бенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими участниками, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>	<a href="https://2258818.html">2258818.html</a>
3.2.21	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> <b>Тактические действия в игре волейбол.</b></p>	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии и (в условиях учебной игры) о деятельности);</li> </ul>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehnikotakticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-">https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehnikotakticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-</a></p>

3.2.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b>	1		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	<a href="#">v-volejbol-</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v</a>
3.2.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</i> <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b>	4	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники	- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой	РЭШ №15-17 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>

			ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола и используются в разученных технических действиях (обучение в командах)	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>54</b>			
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» (9 часов)</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка</b>	9	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки;  демонстрируют приrostы в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО	РЭШ №33 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a>  Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

9 класс

№п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 часа</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	-что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - Почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-i-provedeniye-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami2754301.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-i-provedeniye-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami2754301.html</a>
1.2	Пешие туристские подходы.	1		- Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём	

				<p>участии в туристических походах;</p> <p>-</p> <p>Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки</p>	
1.3	<p><b>Профессионально-прикладная физическая культура.</b></p>	1		<p>Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <p>-</p> <p>Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности;</p>	<p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/statya-professionalnoprakladnaya-fizicheskayapodgotovka-3811168.html">https://infourok.ru/statya-professionalnoprakladnaya-fizicheskayapodgotovka-3811168.html</a></p>

				<p>Приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <p>-</p> <p>Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>3</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности ( 2 часа)</b>					
<b>2.1.</b>	<b>Восстановительный массаж.</b>	<b>1</b>	Восстановительный массаж как	-	Инфоурок

	<p><b>Банные процедуры.</b></p>		<p>средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целями и преемством по назначению (спортивный, лечебный и восстановительный); ручного и аппаратного;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановления массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>- разучивают основные приемы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));</li> <li>- составляют конспект процедуры восстановительного массажа по обозначению последовательности</li> </ul>	<p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazhposlefizicheskikh-nagruzok">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazhposlefizicheskikh-nagruzok</a></p> <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html">https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyyobraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoezanyatie-banya-parit-banya-pravit">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyyobraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoezanyatie-banya-parit-banya-pravit</a></p>
--	---------------------------------	--	---	---	---

				<p>бности массируемых участков тела,  приёмов в течение их выполнения</p> <p>- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности и оздоровления организма, его видами и формами, их целью и назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур вост</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>ановительного массажа, дела ют выв оды о необходимости их обяза тельного выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают основные приёмы восстановительного массажа</li> </ul> <p>в соответствии с правилами и т ребованиями к их выполнени ю (пог лаживание, разминание, раст ирание (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют конспекты процедуры восстановительного массажа</li> </ul> <p>с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени их выполнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление </li></ul>	
--	--	--	--	---	--

				обменных процессов и др); знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	
2.2.	<b>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	1	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	знакомятся наиболее распространёнными травмами в области мяса самостоятельных занятий физическими упражнениями их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/material.html?mid=108249">https://infourok.ru/material.html?mid=108249</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshhina-uroka-fizkultury4320054.html">https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshhina-uroka-fizkultury4320054.html</a>

				<p>мощииобучаютсяоказыватьпервуюпомощь(вгруппе);</p> <p>- контролируюттехникувыполненияспособовоказанияпервойпомощи другимиучащимися,сравниваютсобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(вгруппах)</p>	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 64 часа</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа</b>					
<b>3.1.1</b>	<b>Занятия физической культурой и режим питания.</b>	<b>1</b>		<p>знакомятсяспонятием«режимпитания»,устанавливаютпричиныно-следственнуюсвязьмеждурежимомпитанияирегулярнымизанятиямифизическойкультуройиспортом;</p> <p>- знакомятсясвозможнымипричинамивозникновенияизбы</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskojkulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniyapri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9klass-4629614.html">https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskojkulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniyapri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9klass-4629614.html</a></p>

				<p>точно й массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность орга низма, рассматривают конкретные примеры;</p> <p>- знакомятся с должными объёмами двигательной активности старших классников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</p>	
3.1.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	<p>- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения степени ожирения по оценочным таблицам;</p> <p>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебного дня и учебной недели</p>	<p>знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения степени ожирения по оценочным таблицам;</p> <p>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебного дня и учебной недели</p>	<p>Инфоурок <a href="https://infourok.ru/profil-aktika-i-korrekcijaizbitochnogovesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html">https://infourok.ru/profil-aktika-i-korrekcijaizbitochnogovesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html</a></p>

3.1.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1		<p>- составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <p>- включают разработанные комплексы мероприятий в индивидуальный режим дня и изучают их</p>	<a href="https://infourok.ru/profil-aktika-i-korrekciiyazdorovya-obuchayuschisya-cherez-kompleksfizicheskikh-minutok-3091693.html">https://infourok.ru/profil-aktika-i-korrekciiyazdorovya-obuchayuschisya-cherez-kompleksfizicheskikh-minutok-3091693.html</a>
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность – 61 час</b>					
3.2.1	Модуль «Гимнастика» Длинный кувырок с разбега.	10 1	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением	<p>- изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в выполнении;</p> <p>- анализируют подводящие и</p>	РЭШ №10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>

			<p>элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>подготовительные упражнения для закрепления освоенных навыков и дальнейшего освоения техники и длинного кувырка и разучивают их;</p> <p>;</p> <p>- разучивают длинный кувырок разбега по фазам движения в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) консультации учителя по подготовке к самостоятельному обучению учащихся и подготовительных упражнений; последовательность освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях</p>	
--	--	--	---	--	--

				ехнич ескойподготовкой	
3.2.2	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.</b>	1		- изучаюти анализируют образецтехники кувырканазад вупор,стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают техническиесложностивихв ыполнении; анализируютподводящиеип одготовительныеупражнени ядляка чественногоосвоениятехник икувырканазадвупор ногиврозьиразучиваютих; разучиваюттехникукувырка пофазамдвиженияивполной коорд инации; контролируюттехникувыпол нениядлинногокувыркадруг имиу чащимися,выявляютвозмож ныеошибки и предлагаютспособыихустра нения(обучениеивгруппах)	РЭШ №11 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
3.2.3	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Акробатическая комбинация.</b>	4		составляютакробатическуюк омбинациюизхорошоосвоен ныху	РЭШ №12 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>

	<p><b>Упражнения черлидинга.</b></p>			<p>пражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); контролируют технику выполнения упражнений другими учащими, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) консультации учителя по подготовке упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способа оценивания качества технического выполнения - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</p>	<p><a href="https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-vcherlidinge.html">https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-vcherlidinge.html</a></p>
--	--------------------------------------	--	--	---	--

				<p>отбирают упражнения, анализируют техническую сложность и, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);  разучивают упражнения и составляют композицию в полной координации (обучение в группах);  подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение)</p>	
3.2.4	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i>  <b>Размахивания в висе на высокой перекладине.</b></p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>- анализируют подводящие и подготовительные</li> </ul>	<p><a href="https://mydocx.ru/4-78776.html">https://mydocx.ru/4-78776.html</a></p>

				<p>упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</p> <p>разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	
3.2.5	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</b></p>	1		<p>изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</p> <p>контролируют технику выполнения соскока другими учащимися,</p> <p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы</p>	<p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</a></p>

				ихустранения(обучениевгруппах)	
3.2.6	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	1		составляютгимнастическую комбинациюизхорошоосвоенныхупражненийиразучиваютее(не менее10—12элементов иупражнений); контролируюттехникувыполненияотдельныхупражнений и комбинации в целом другимиучащимися, выявляютвозможныеошибки ипредлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах)	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm</a>
3.2.7	<i>Модуль «Гимнастика»</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</b>	1		закрепляютисовершенствуюттехникуупражненийранееосвоеннойгимнастическойкомбинации; наблюдаютианализируюттехникупоследовательноговыполнениядвухкувырков,выясняюттехническиетрудности; составляютгимнастическую комбинациюизранееосвоен	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kultureobuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyahparallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kultureobuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyahparallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html</a>

				<p>ныхуп ражненийиразучиваютеевп олнойкоординации; - контролируют технику выполнения комбинации другимиучащимися, выявляют возможные ошибки и предлагаютспособыихуэтра нения(обучениевгруппах)</p>	
3.2.9	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.</b></p>	20 15	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p>закрепляютисовершенству юттехникуупражненийранее освоен нойгимнастическойкомбина ции; наблюдаютианализируюттех никупоследовательноговы полнен иядвухкувырков,выясняютт ехническиетрудности; составляютгимнастическую комбинациюизранееосвоен ныхуп ражненийиразучиваютеевп олнойкоординации; - контролируют технику выполнения комбинации</p>	<p>РЭШ №13-14 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a></p>

				другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.10	Модуль «Лёгкая атлетика» <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</b>	5		рассматривают и уточняют образцы техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда а другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами они выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах)	РЭШ №15 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</b>		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный	способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход);	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>

			одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	- контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» <b>Техническая подготовка в баскетболе.</b>	8	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -	РЭШ №25-27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>

				<p>совершенствуют технически действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>- играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)</p>	
3.2.13	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Техническая подготовка в волейболе.</b></p>	10	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка</p>	<p>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударах и блокировке;</p> <p>- контролируют технику выполнения игровых действий друг другу и сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возмо</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnyetehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnyetehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu9-klass-tema-uroka-sovshenstvovanie-tehnikotakticheskoy-podgotovki-v-voleybole4164819.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu9-klass-tema-uroka-sovshenstvovanie-tehnikotakticheskoy-podgotovki-v-voleybole4164819.html</a></p>

				<p>жные ошибки, предлагают особы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технически действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
3.2.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол.» <b>Техническая подготовка в футболе.</b></p>	4	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта,</p>	<p>- рассматривают и уточняют различные техники в подаче мяча в зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировке;</p> <p>- контролируют технику выполнения игровых действий друг и другу чаще,</p>	<p>РЭШ №22-24  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a></p>

			<p>технических действий спортивных игр</p>	<p>сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют воз- можные ошибки, предлагают сп- особы их устранения (обучение в гру- ппах); совершенствуют техниче- ские действия в тактических схем- ах на- адения из защиты (в условиях у- чебной игровой деятельности ); играют по правилам с исполь- зованием разученных техниче- ских тактических действий (обуче- ние в командах)</p>	
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 8 часов</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка.</b>	8	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и</p>	<p>Осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в</p>	<p>Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>

			оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>			

### Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура» 5 – 9 класс

#### 5 класс (68 часов)

№ урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	План	Факт
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации		

2	Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.		
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.		
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		
9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.		

10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.		
11	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		
12	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		
13	Ведение баскетбольного мяча.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		
14	Ведение баскетбольного мяча.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		
15	Ловля и передача мяча	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		
1	Ловля и передача мяча	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения		

18	Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения		
20	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации		
21	Акробатические упражнения	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.		
22	Акробатические упражнения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
23	Опорный прыжок	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
24	Опорный прыжок	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
25	Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		

26	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
27	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
28	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
29	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
30	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		
31	Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
33	Приём и передача волейбольного	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в		

	мяча двумя руками снизу.		них уже имеющиеся знания		
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
35	Осанка как показатель физического развития человека.	1	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни		
36	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.		
37	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
38	Техника лыжных ходов.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
39	Техника лыжных ходов.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
40	Техника лыжных ходов	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		

41	Техника лыжных ходов.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
42	Техника лыжных ходов.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.		
43	Техника лыжных ходов	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
44	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
45	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.		
46	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
47	Спуск и подъёмы на лыжах.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
48	ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
49	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		

50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
53	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
54	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
55	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		
57	Прыжок в длину с разбега	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		

58	Прыжок в высоту	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
59	Прыжок в высоту	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания		
60	Метание малого мяча	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		
61	Метание малого мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
62	Метание малого мяча	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
63	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.		
64	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.		
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		

67	Ведение футбольного мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
68	Обводка мячом ориентиров.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>			

**6 класс (68 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Модуль Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формирование функциональной грамотности</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.		

	атлетикой на организм школьника. Беговые упражнения.				
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия		
4	Метание малого мяча в цель.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности		
5	Метание малого мяча.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.		
6	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
7	Способы определения	1	Умение оценивать собственное физическое состояние		

	индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.		по простым тестам и результатам самоконтроля. Технически правильно выполнять двигательные действия		
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.		
9	Спринтерский бег.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
10	Кроссовая подготовка.	1	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.		
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
12	Ведение мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия.		

13	Передачи мяча в парах.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.		
14	История развития баскетбола. Бросок мяча.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Уметь выполнять бросок мяча в корзину с места и после ведения.		
15	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Бросок мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой закаливания организма.		
16	Размеры площадки, щита, расстояние до кольца. Ведение мяча.	1	Владение разными видами информации.		
17	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.		
18	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.		
19	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	Владение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др. Умение доводить информацию до одноклассников.		

20	Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	1	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.		
21	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кувырок вперед.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.		
22	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Технически правильно выполнять двигательные Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.		
23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.		
24	Прыжки через скакалку.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.		
25	Акробатическая комбинация.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками		

26	Опорные прыжки.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение разными видами информации		
27	Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал).	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками		
28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками		
29	История организации и проведение первых Олимпийских игр современности. Опорный прыжок.	1	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках		
30	Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	1	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма. Технически правильно выполнять двигательные действия		
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.		
32	Гибкость.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать		

			деятельность одноклассников.		
33	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.		
34	История развития волейбола. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.	1	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках. Технически правильно выполнять двигательные действия		
35	Профилактика нарушения зрения.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.		
36	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы.	1	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.		
37	Классификация лыжных ходов. Лыжные ходы.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия		
38	Лыжные ходы.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.		
39	Лыжные ходы	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической		

			культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия		
40	Развитие лыжных гонок и биатлона в Тюменской области. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.		
41	Подъемы и спуски.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		
42	Преодоление трамплинов. Торможение.	1	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.		
43	Подъемы и спуски.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания		
44	Выносливость. Повороты на месте.	1	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
45	Торможение. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия		
46	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 1,5 км	1	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.		
47	Прохождение дистанции 3 км.	1	Понимание пользы занятий физическими		

			упражнениями для здоровья человека.		
48	Эстафета.	1	Умение проявлять инициативу при выполнении физических упражнений.		
49	Прохождение дистанции 2 км	1	Умение выполнять физические упражнения на результат.		
50	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.		
51	Техника безопасности на уроках волейбола. Упражнения в парах.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.		
52	Подача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.		
53	Техническая подготовка. Передачи мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.		
54	Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.		
55	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой		

	измерения показателей физической подготовленности.		работоспособности		
56	Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.		
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
58	Прыжок в высоту с разбега.	1	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.		
59	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1	Технически правильно выполнять двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
60	Спринтерский бег. Бег 30м.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		
61	Кроссовая подготовка.	1	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний		

62	Прыжок в длину с разбега	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.		
63	Прыжок в длину с места.	1	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
64	Бег 60м	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.		
65	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия		
66	Размеры площадки и ворот. Передачи мяча.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия		
67	Удар по мячу.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия		
68	Правила игры и жестикуляция судей. Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	1	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>			

## 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	План	Факт
1	ТБ на уроках ФК. Дневник ФК. Техническая подготовка. Двигательное действие, умение, навык.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
2	Техника ТБ на л/а. Беговые упражнения.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		
3	Метание малого мяча.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		
4	Метание малого на дальность.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и		

			жизненное самоопределение.		
5	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		
6	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000м.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
7	Прыжок в длину с разбега.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
9	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
10	Подготовка и выполнение	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		

	нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.		Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
11	ТБ на баскетболе. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
12	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		
13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
14	Передача и ловля баскетбольного	1	Формирование способности брать на себя		

	мяча после отскока от пола.		<p>ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
16	Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии</p>		

			<p>решений.          Умение проявлять инициативу.          Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.          Умение организовать работу группы, подгруппы.          Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.          Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.          Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
17	<p>Тактика игры (нападение, защита).          Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.          Умение проявлять инициативу.          Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.          Умение организовать работу группы, подгруппы.          Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.          Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.          Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		

18	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
19	ТБ на гимнастике. Олимпийское движение в СССР и России. Олимпийские чемпионы. Воспитание личности на ФК.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.</p>		

21	Акробатическая комбинация.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
22	Акробатическая комбинация.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>		
23	Степ-аэробика. Развитие гибкости.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие		

			<p>индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>		
24	Опорный прыжок.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
25	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической</p>		

			<p>подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
26	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
27	Акробатические пирамиды.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p>		

			Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
28	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
29	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
30	ТБ на волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением.		

			Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
31	Передача, прием, подача мяча.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
32	Передачи, приемы, подача мяча.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
33	Верхняя прямая подача мяча.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим</p>		

			занятиям физической культурой и спортом.		
34	Упражнения для коррекции телосложения.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
35	Оценивание техники двигательных действий. Ошибки в технике. Планирование занятий.	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>		
36	ТБ в разделе лыжная подготовка. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных</p>		

			оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
37	Лыжные ходы. Спуски, повороты на лыжах.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
38	Спуски и подъемы. Лыжные ходы.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
39	Торможение «упором» («плугом»). Лыжные ходы.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях		

			индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
40	Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
41	Лыжные ходы. Повороты на лыжах.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
42	Прохождение учебной дистанции.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях		

			индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
43	Прохождение учебной дистанции на результат.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
44	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,		

			владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
45	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
46	Прохождение учебной дистанции.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
47	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.		

			<p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
48	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	<p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
49	Упражнения для коррекции осанки.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении</p>		

			здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
50	ТБ в волейболе. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
51	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
52	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		

53	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
55	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
55	План занятий по технической подготовке. Оздоровительный эффект занятий ФК.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании		

			здорового образа жизни и социальной ориентации.		
56	ТБ на л/а. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
58	Метание малого мяча на дальность.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и		

			саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
59	Прыжок в высоту с разбега.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
60	Прыжок в высоту с разбега.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и		

			жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
62	Прыжки в длину с разбега.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
63	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
64	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		

			<p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>		
65	ТБ в футболе. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
66	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
67	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p>		

			Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
68	<b>Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>1</b>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>			

8 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	План проведения	Дата проведения
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
3	Адаптивная физическая культура.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
4	Коррекция нарушения осанки.	1	Умение оценить собственное физическое состояние		

			по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		
5	Коррекция избыточной массы тела.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		
7	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		
8	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		
9	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и		

			саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
10	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма		
13	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
14	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.		

			Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
17	Кроссовый бег	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы		

			упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
18	Кроссовый бег.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
19	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и		

			<p>умения в практической деятельности.          Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
20	<p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.          Умение проявлять инициативу.          Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.          Умение организовать работу группы, подгруппы.          Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.          Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.          Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		

21	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
22 - 23	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	2	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		

24 - 27	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	3	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития,</p>		

			здорового образа жизни.		
29 - 30	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		

31	Торможение боковым скольжением.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>		
32	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		

			Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.		
33 - 34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
35 - 36	Повороты с мячом на месте.	2	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		

37 - 39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	3	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
40 - 42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	3	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
43 - 45	Бросок мяча в корзину одной рукой	3	<p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		

46 - 47	Прямой нападающий удар.	2	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
48	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
49 – 50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.</p> <p>Умение уживаться с другими.</p> <p>Владение устным и письменным общением.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к</p>		

			предстоящей жизнедеятельности.		
51 - 53	Тактические действия в игре волейбол	3	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
54	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
55 - 59	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	4	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных</p>		

			форм занятий физическими упражнениями.		
60 - 68	Физическая подготовка	9	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>			

**9 класс (68 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол - во часов</b>	<b>Формирование функциональной грамотности</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		

2	Пешие туристские подходы	1	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>		
3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>		
4	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p>		
5	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p>		

6	Занятия физической культурой и режим питания.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
8	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
9	Длинный кувырок с разбега.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
10	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		

11 – 14	Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.	4	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		
15	Размахивания в вися на высокой перекладине.	1	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
16	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
17	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
19	Техника безопасности. Бег на	1	Понимать роль и значение физической культуры в		

	короткие дистанции. Эстафетный бег. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.		формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
20	Техническая подготовка легкоатлетических упражнениях.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		
21	Бег на короткиедистанции. Эстафетный бег.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
22	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		

			<p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
23	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
24	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p>		

			<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
25	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
26	ТБ. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим</p>		

			<p>занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
27	ТБ. Прыжки в длину смета толчком двумя ногами Подвижные игры.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.</p>		
28	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении</p>		

			здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
29 - 30	ТБ. Метания спортивного снаряда сразбега на дальность. Подвижные игры.	2	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.		
31	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении		

			здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.		
32	ТБ в разделе лыжная подготовка. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
33	Лыжные ходы. Спуски, повороты на лыжах.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
34	Спуски и подъемы. Лыжные ходы.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий		

			<p>физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
35	<p>Торможение «упором» («плугом»).</p> <p>Лыжные ходы.</p>	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
36	<p>Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.</p>	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
37	<p>Лыжные ходы. Повороты на лыжах.</p>	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий</p>		

			<p>физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
38	Прохождение учебной дистанции.	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
39	Прохождение учебной дистанции на результат.	1	<p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.</p> <p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		

40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
41	Техническая подготовка в баскетболе.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
42 - 44	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте	3	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.		

			<p>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		
45 - 48	Ведение, передачи, приёмы и броски в прыжке, после ведения.	4	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>		
49	ТБ в волейболе. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.</p> <p>Умение уживаться с другими.</p> <p>Владение устным и письменным общением.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>		
50 - 51	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)	2	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии		

	передачи за голову.		решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
52 - 53	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	2	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
54 - 55	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	5	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
56	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		

			<p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
57	ТБ в футболе. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>		
58	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>		
59	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>		

			<p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>		
60	<p>Тактика игры (нападение, защита).</p> <p>Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>		
61 - 63	<p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.</p>	3	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>		
64 - 66	<p>Подготовка и</p>	3	<p>Умение оценить собственное физическое состояние</p>		

	выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.		по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
67	Сдача нормативов		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
68	Итоговый урок		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>			