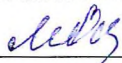


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Департамент образования Администрации города Тюмени**  
**МАОУ СОШ 15 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
эстетического цикла



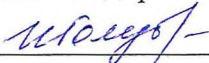
С.Н. Левченко

Протокол № 1

от «16» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора




И.П. Голубь

«16» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.В. Носова

Приказ № 544

От «17» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

**г. Тюмень 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 5-9 классов 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 программе воспитания.

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

Физическая культура. 5-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ Виленский М. Я. - М: Просвещение, 2021 г.

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, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 надежности 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 и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования 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 ее 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 личностно 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем 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 разработано 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" разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В учебном плане на изучение физической культуры отводится: в 5-9 классах — 68 учебных часа (2 часа в неделю).

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 класс**

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). 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. И 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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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



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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

## **8 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «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; коньковая подготовка: передвижение на коньках.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## 9 класс

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

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

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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).

*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 «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой; коньковая подготовка: передвижение на коньках.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:**

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;  
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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



## 6 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с

разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 7 класс

### **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**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 возрастно-половых особенностей.



## 8 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

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

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

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

**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 9 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:** отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, 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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (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 (девушки);

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувирком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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 возрастнополовых особенностей.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов | Программное содержание   | Основные виды деятельности обучающихся  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--|---|---|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>          |   |                  |  |   |   |
| 1.1.   | <b>Физическая культура в основной школе.</b><br><b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b><br><b>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.</b> | 1                | 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 Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 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: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия | РЭШ Урок №10<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a><br>РЭШ Урок №1<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a><br>РЭШ Урок №2<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a><br>РЭШ Урок №3<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>  |   | 1                |  |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b> |   |                  |  |   |   |

|      |   |   |   |  |   |
|------|---|---|---|--|---|
| 2.1. | <b>Режим дня школьника.</b><br><b>Физическое развитие человека.</b> | 1 | <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. 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, 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</p> | <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. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. 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</p> | <p>РЭШ Урок №7<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a></p> |
|------|---|---|---|--|---|

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки 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. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|

|     |  |   |   |  |  |
|-----|--|---|---|--|--|
|     |  |   |   | характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры  |  |
| 2.2 | <b>Осанка как показатель физического развития человека.</b>      | 1 | <p>Понятия «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).<br/>Таблица индивидуальных показателей.<br/>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;<br/>Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> | <p>Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;<br/>Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).<br/>Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).<br/>Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;<br/>Заполняют таблицу индивидуальных показателей.<br/>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;<br/>Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> | <p>РЭШ Урок №5<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a><br/>Сайт «Инфоурок»<br/><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 | <b>Самостоятельные занятия.<br/>Дневник физической культуры.</b> | 1 | <p>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.);</p>  | <p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения</p>   | <p>Сайт «Инфоурок»<br/><a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</a></p>   |

|   |  |          |   |   |   |
|---|--|----------|---|---|---|
|   |  |          | Требования к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Требования к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.  | (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. | РЭШ Урок №16<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</a>   |
| <b>Итого по разделу</b>                                   |  | <b>3</b> |   |   |   |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)</b>  |  |          |   |   |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |  |          |   |   |   |
| <b>3.1.</b>   | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.</b> | <b>1</b> | Понятие «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-Оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.<br>Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.<br>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. | Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.<br>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с   | РЭШ урок №8<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a><br>РЭШ урок №9<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a><br>РЭШ урок №10<br><a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> |

|      |  |   |  |  |   |
|------|--|---|--|--|---|
|      |  |   | <p>Правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Температурный режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p>  | <p>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 культуры.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">/lesson/7443/start/314123/</a></p>   |
| 3.2. | <p><b>Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.</b></p> | 1 | <p>Содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>Упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p> <p>Комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p> | <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности</p>  | <p>РЭШ урок №17<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a></p> <p>РЭШ урок №18<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a></p> |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Итого по разделу                               | 2   |   |   |   |   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> |   |   |   |   |   |
| 3.3.   | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.            | 2 | <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 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> | <p>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью 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>Сайт «Инфоурок»<br/> <a href="https://infourok.ru/kartoc-hki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartoc-hki-s-kombinaciyami-poteme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>   |
| 3.4.   | 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>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</p>  | <p>РЭШ Урок №22.<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a></p> <p>РЭШ Урок №23.<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238</a></p> |

|      |   |   |   |   |  |
|------|---|---|---|---|--|
|      |   |   | <p>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 гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> | /   |  |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м) | 1 | <p><i>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</i></p>  | <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным</p> | <p>Сайт «Инфоурок»<br/> <a href="https://infourok.ru/kartoc-hki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartoc-hki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a><br/> РЭШ Урок №15<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a></p> |



|      |  |   |   |  |  |
|------|--|---|---|--|--|
|      |  |   |   | образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).<br><b>Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).</b><br>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;<br>Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине;<br>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).                   |  |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 | <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</b><br>Техник выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;<br>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | РЭШ Урок №30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</a>                    |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах. | 1 | <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</b><br>Техника расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);  | Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом   | Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-</a> |

|      |  |   |   |  |  |
|------|--|---|---|--|--|
|      |  |   | Техника выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)  | «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)                                    | <a href="http://gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html">gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html</a>   |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.  | 7 | <i>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. 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», Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</i>                     | 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. | Сайт «Копилкауроков»<br><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia</a><br>РЭП Урок №26<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a> |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места. | 4 | Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.<br><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</i><br><br><i>Прыжок в длину с места.</i><br>Техника прыжка и его отдельные фазы. | 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, 60м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют  | Сайт ВФСК ГТО<br><a href="https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10">https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10</a><br>РЭП Урок №30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</a><br>РЭП Урок №27<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>     |

|       |  |   |  |   |   |
|-------|--|---|--|---|---|
|       |  |   |  | <p>технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> |   |
| 3.10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. | 3 | <p><b>Метание малого мяча в неподвижную мишень.</b></p> <p><b>Метание малого мяча на дальность.</b></p> <p>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.</p> | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p> <p>Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p>       | <p>РЭИИ Урок №22<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a></p> <p>РЭИИ Урок №28<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a></p> <p>Сайт «Инфоурок»<br/> <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> |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные ходы.      | 4 | <p><b>Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.</b></p>  | <p>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, выделяют основные фазы</p>  | <p>РЭИИ Урок №29<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a></p>   |

|       |   |   |   |  |   |
|-------|---|---|---|--|---|
|       |   |   |   | <p>движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;<br/> Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двушажным попеременным ходом;<br/> Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;<br/> Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> |   |
| 3.12. | <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b><br/> <b>Повороты и преодоление препятствий на лыжах.</b></p> | 1 | <p><i>Повороты на лыжах способом переступания.</i></p>  | <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;<br/> Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>   | <p>РЭИИ Урок №30<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a></p> |
| 3.13. | <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b><br/> <b>Спуски и подъёмы на лыжах.</b></p>                   | 1 | <p><i>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</i><br/> <i>Спуск на лыжах с пологого склона.</i></p> | <p>Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;<br/> Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по</p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a></p>  |

|      |   |   |  |  |  |
|------|---|---|--|--|--|
|      |   |   |  | <p>небольшому пологому склону;<br/>         Разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;<br/>         Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>  |  |
| 3.14 | <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b><br/> <b>Коньковая подготовка.</b></p>                                | 5 | <p>Обучение группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.</p> | <p>Обучение группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.</p> | <p><a href="https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodvaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html">https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodvaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html</a></p> |
| 3.15 | <p><b>Модуль «Спортивные игры»</b><br/> <b>Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.</b></p> | 2 | <p><i><b>Знакомство с основными правилами игры баскетбол.</b></i><br/> <b>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</b></p>   | <p>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;</p>  | <p>РЭШ Урок №31<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a></p>   |

|      |  |   |  |  |  |
|------|--|---|--|--|--|
|      |  |   |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.  |  |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры»<br>Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча. | 2 | <i>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди.</i> | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;<br>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);<br>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;<br>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). | Сайт «Инфоурок»<br><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> |
| 3.17 | Модуль «Спортивные игры»<br>Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.          | 2 | <i>Ведение баскетбольного мяча.</i>                                | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;<br>Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;<br>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/</a>  |

|      |  |   |  |   |   |
|------|--|---|--|---|---|
|      |  |   |  | отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».  |   |
| 3.18 | Модуль «Спортивные игры»<br>Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину. | 2 | <i>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</i>   | 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 координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). | РЭШ Урок №36<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a> |
| 3.19 | Модуль «Спортивные игры»<br>Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. | 3 | <i>Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом, техника подачи мяча.</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).  | РЭШ Урок №32<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>       |
| 3.20 | Модуль «Спортивные игры»<br>Волейбол. Приём и передача                       | 3 | <i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</i>   | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма   | Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/prezen">https://infourok.ru/prezen</a>  |

|      |  |   |   |   |  |
|------|--|---|---|---|--|
|      | волейбольного мяча двумя руками снизу.   |   |   | и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; Определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении; Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | <a href="http://taciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-v-dvizhenii-4344146.html">taciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html</a> |
| 3.21 | Модуль «Спортивные игры»<br>Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. | 3 | <i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</i> | 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; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/</a>  |



|      |   |   |  |   |  |
|------|---|---|--|---|--|
|      |   |   |  | (обучение в парах).   |  |
| 3.22 | Модуль «Спортивные игры» Футбол.<br>Удар по неподвижному мячу.<br>Ведение футбольного мяча. | 4 | <b>Удар по неподвижному мячу.</b><br><b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</b><br><b>Ведение футбольного мяча.</b><br><b>Обводка мячом ориентиров.</b> | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</p> <p>Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <p>Разучивают технику обводки учебных</p> | <p>РЭШ Урок №33<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/</a></p> |

|  |  |           |  |  |  |
|--|--|-----------|--|--|--|
|  |  |           |  | конусов;<br>Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  |  |
| <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>  | 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 содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | Сайт ВФСК ГТО<br><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> |  |  |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов | Программное содержание  | Основные виды деятельности обучающихся  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|---|---|---|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>          |  |                  |   |   |   |
| 1.1.   | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности  | 1                | 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   | Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения 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; | РЭШ: Урок № 1<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>  |
| <b>Итого по разделу</b>  |  | 1                |   |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b> |  |                  |   |   |   |
| 2.1  | Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 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 | Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на  | РЭШ: Урок № 3<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a><br><br>Урок № 5<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a><br><br>Урок № 6 |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     |  |   | физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | основе результатов индивидуального тестирования; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>   |
| 2.2 | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.   | 1 | Понятие «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества),   | Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;  | РЭП: Урок № 3<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a><br>Урок № 4<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> |
| 2.3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности                                      | Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки   | РЭП: Урок № 8<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/</a>  |

|   |  |          |   |  |  |
|---|--|----------|---|--|--|
|   |  |          |   | (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); и скорости выполнения, по количеству повторений)  |  |
| <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> | Комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.  | Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;<br>Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня  | РЭИ: Урок № 11<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>  |
| <b>3.2.</b>   | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения | <b>1</b> | Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); 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); | 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 растягивание мышц туловища | РЭИ: Урок № 12<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a><br><br>РЭИ: Урок № 10<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> |

|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
|   |   |   |  | и подвижности суставов);   |   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)</b> |   |   |  |  |   |
| <b>Модуль «Гимнастика» (10ч.)</b>                       |   |   |  |  |   |
| 3.3   | Техника безопасности<br>Кувырок вперед, кувырок назад                                 | 2 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений. | Совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации.   | <a href="https://multiurok.ru/files/kuvyro-k-vpried-i-nazad.html">https://multiurok.ru/files/kuvyro-k-vpried-i-nazad.html</a>   |
| 3.4   | Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне | 4 | Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне  | Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение | Видеоурок.<br><a href="https://vk.com/video101339917_456239401">https://vk.com/video101339917_456239401</a><br><br><a href="https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/">https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/</a><br><br>РЭШ: Урок № 15<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</a> |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  |   |
| 3.7 | Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики | 4 |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полупагаты, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. |   |
|  | Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики  | <p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности и наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие</p> <p>РЭШ: Урок № 14<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a></p> <p>РЭШ: Урок № 15<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</a></p> <p>РЭШ: Урок № 17<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a></p> |

|  |                         |   |  |   |   |
|--|-------------------------|---|--|---|---|
|  |                         |   |  | <p>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).<br/>Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;<br/>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;</p> |   |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)</b> |                         |   |  |   |   |
| 3.10                                       | Беговые упражнения      | 1 | <p>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</p> | <p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;<br/>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.</p>  | <p>РЭП: Урок № 19<br/><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 | <p>Техника гладкого равномерного бега, её фазы и элементы.</p>   | <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают</p>  | <p>РЭП: Урок № 19<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a></p> |



|      |  |   |   |  |   |
|------|--|---|---|--|---|
|      |  |   |   | выводы, описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.   |   |
| 3.12 | Спринтерский бег                         | 2 | Техника спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;<br>Техника выполнения спринтерского бега другими учащимися, возможные ошибки и способы их устранения (работа в парах). | 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).                                    | РЭШ: Урок № 19<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a> |
| 3.13 | Прыжок в длину с разбега                 | 3 | Техника прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;   | 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.                            | Видеоурок.<br><a href="https://ok.ru/video/1624885757321">https://ok.ru/video/1624885757321</a>   |
| 3.14 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», её фазы и элементы.   | 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 фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. | РЭШ: Урок № 21<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a> |
| 3.15 | Метание малого мяча                      | 3 | Способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;   | повторяют ранее разученные способы метания малого  | РЭШ: Урок № 22<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>                                       |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|   |   |   | Техника броска малого мяча в подвижную мишень.  | (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.  | <a href="#">/7149/start/262318/</a>   |
| <b>Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)</b><br><b>Лыжная подготовка (7 часов)</b> |   |   |   |  |   |
| 3.16  | Техника безопасности<br>Одновременно одношажный ход.<br>Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски. | 3 | 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 | Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы.<br>Находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;<br>разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажный ходом по фазам и в полной координации;<br>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции;<br>разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; | РЭИ: Урок № 23<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/</a><br><br>Видеоуроки.<br><br>Презентация.<br><a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-lyzhakh.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-lyzhakh.html</a> |

|                                       |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                       |   |   |   | контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися,   |   |
| 3.17                                  | Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом». | 4 | Техника преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;<br>Техника выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов;<br>Техника выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов. | Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;<br>Разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов;<br>контролируют технику выполнения торможения «плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).<br>Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов;<br>контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)<br>Подготовка к сдаче норм ГТО,<br>Уметь правильно передвигаться на лыжах. | Презентация.<br><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/priezientatsiia-potiemie-lyzhnaia-podgotovka">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/priezientatsiia-potiemie-lyzhnaia-podgotovka</a><br>РЭП: Урок № 24<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a><br>Видеоуроки. |
| <b>Коньковая подготовка (6 часов)</b> |   |   |   |   |   |
| 3.18                                  | Техника безопасности. Техника падений. Восстановление навыков в катании на        | 6 | Техника падений. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.   | Учащийся должен уметь группироваться в момент   | <a href="https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-">https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-</a>   |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  | коньках по прямой и поворотам, торможения. |   |   | потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование ускорения в катании по кругу. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой. | obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)</b> |  |   |   |  |   |
| 3.19   | Техника безопасности<br>Ведение мяча       | 2 | 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. | Разучивают технические действия игрока при 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   | РЭШ. Урок 25-26.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |

|      |  |   |  |   |  |
|------|--|---|--|---|--|
|      |  |   |  | элементам и в полной координации.   |  |
| 3.20 | Передачи и ловля мяча. Броски мяча в кольцо                    | 3 |  | 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 внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на 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). | РЭШ. Урок 25-26.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>  |
| 3.21 | Технические действия без мяча.<br>Технические действия с мячом | 3 |  | знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и  | РЭШ: Урок № 25-26<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a> |

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
|   |   |   |  | <p>приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом. Разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.</p> |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)</b> |   |   |  |   |  |
| 3.22  | Техника безопасности<br>Передачи мяча сверху двумя руками                       | 2 | 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. | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.   | РЭШ. Урок 27-28<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |
| 3.23  | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе | 4 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе  | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в  | РЭШ. Урок 27-28<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |

|  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
|  |  |   |  | волейбол;<br>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;<br>играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.   |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)</b> |  |   |  |   |  |
| 3.24   | Техника безопасности.<br>Ведение и передача мяча | 2 | 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 | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;<br>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);<br>разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;<br>играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. | РЭШ. Урок 29-30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |
| 3.25   | Удар по катящемуся мячу и по воротам             | 2 | 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 | знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;<br>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;  | РЭШ. Урок 29-30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a> |

|  |   |           |  |  |  |
|--|---|-----------|--|--|--|
|  |   |           |  | играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.  |  |
| <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 | <b>8</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 | 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. | РЭШ. Урок № 31.<br><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> |  |  |  |



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов | Содержание образования   | Основные виды деятельности обучающихся  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|---|--|------------------|--|---|--|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b> |  |                  |  |   |  |
| 1.1.  | <p><b>Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России.</b><br/> <b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.</b><br/> <b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</b></p> | 1                | <p>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</p> | <p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;<br/>         обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;<br/>         Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;<br/>         обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.<br/>         Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом:<br/>         узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на</p> | <p>РЭШ Урок №2.<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</a><br/>         РЭШ Урок №33.<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</a><br/>         Сайт «Инфоурок»<br/> <a href="https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vozpitanija-2320496.html">https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vozpitanija-2320496.html</a></p> |

|  |   |          |   |   |  |
|--|---|----------|---|---|--|
|  |   |          |   | волевые, моральные и нравственные качества человека;<br>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;<br>Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. |  |
| <b>Итого по разделу</b>  |   | <b>1</b> |   |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b> |   |          |   |   |  |
| <b>2.1.</b>  | <b>Ведение дневника физической культуры.<br/>Понятие «техническая подготовка.<br/>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</b> | <b>1</b> | 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 | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят          | Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</a><br>Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html">https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html</a> |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | <p>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»</p> | <p>примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p> | <p>Сайт «Мультиурок»<br/> <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> |
|--|--|--|---|---|---|

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
|     |  |   |  |  |  |
| 2.2 | <p><b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</b></p> <p><b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.</b></p> <p><b>Планирование занятий технической подготовкой.</b></p> | 1 | <p>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.</p> <p>Способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами).</p> <p>Правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»;</p> | <p>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); 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</p> | <p>РЭШ Урок №8</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a></p> <p>Сайт «Урок.РФ»</p> <p><a href="https://urok.pf/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html">https://urok.pf/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html</a></p> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     |  |   |   | <p>безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. 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><br/> <b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</b><br/> <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</b></p> | 1 | <p>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>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; Анализируют требования безопасности и гигиены к</p>                   | <p>Сайт «Инфоурок»<br/> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html</a><br/> РЭП Урок №8<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a><br/> Сайт «Инфоурок»<br/> <a href="https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschihsvyaz-1090435.html">https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschihsvyaz-1090435.html</a></p> |

|  |  |          |   |  |   |
|--|--|----------|---|--|---|
|  |  |          |   | спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения. |   |
| <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. Упражнения для</b> | <b>2</b> | Способы и правилами измерения отдельных участков тела; способы измерения окружности плеча, груди, | Знакомятся со способами и правилами измерения  | РЭШ Урок №10<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/less">https://resh.edu.ru/subject/less</a> |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
|  | <p><b>профилактики нарушения осанки.</b></p> |  | <p>талии, бедра, голени (обучение в парах);<br/>Индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> | <p>отдельных участков тела;<br/>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);<br/>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);<br/>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;<br/>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;<br/>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.<br/>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;<br/>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной</p> | <p><a href="https://infourok.ru/conspect/261675/">on/7138/conspect/261675/</a><br/>Сайт «Инфоурок»<br/><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> |
|--|--|--|---|---|--|

|   |   |          |   |   |   |
|---|---|----------|---|---|---|
|   |   |          |   | гимнастики;<br>Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.   |   |
| <b>Итого по разделу</b>                       |   | <b>2</b> |   |   |   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |          |   |   |   |
| <b>3.2</b>                                    | <b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.<br/>Стойка на голове с опорой на руки.</b> | <b>2</b> | 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). 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). | Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; | РЭИИ Урок №7.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a><br>Видеоурок.<br><a href="https://youtu.be/vnlddMJsB_s?t=28">https://youtu.be/vnlddMJsB_s?t=28</a><br>Сайт «Инфоурок»<br><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><br>Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html">https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html</a><br>Сайт «Инфоурок»<br><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> |



|     |  |   |   |   |  |
|-----|--|---|---|---|--|
|     |  |   |   | Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);  |  |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма | 2 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | <p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p> <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;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими</p> | <p>Сайт «Мультиурок»<br/> <a href="https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html">https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html</a></p> <p>Сайт «Инфоурок»<br/> <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>Видеоурок<br/> <a href="https://youtu.be/aLddD6NyID">https://youtu.be/aLddD6NyID</a><br/> <a href="#">A</a></p> |

|     |   |   |  |  |   |
|-----|---|---|--|--|---|
|     |   |   |  | <p>учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>   |   |
| 3.4 | <p><b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b></p> | 2 | <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>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p> | <p>Сайт «Мультиурок»<br/> <a href="https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html">https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html</a></p>   |
| 3.5 | <p><b>Опорный прыжок</b></p>                                | 1 | <p>Техника опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;<br/> План самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления;<br/> Техника выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> | <p>Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;<br/> Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;<br/> Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления;<br/> Контролируют технику выполнения опорного прыжка</p>   | <p>Видеоурок<br/> <a href="https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10">https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10</a><br/> Сайт «Инфоурок»<br/> <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> |

|     |   |   |   |  |   |
|-----|---|---|---|--|---|
|     |   |   |   | другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  |   |
| 3.6 | <b>Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).</b>  | 1 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).<br>Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).            | 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). | Сайт «Инфоурок»<br><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>  |
| 3.7 | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.</b> | 6 | 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». | Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и  | Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs">https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs</a><br>Сайт «Копилкауроков»<br><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-natiemu-bieghovvye">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-natiemu-bieghovvye</a> |

|  |  |  |   |   |                                     |
|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
|  |  |  | <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p> | <p>определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для</p> | <p><a href="#">uprazhneniia</a></p> |
|--|--|--|---|---|-------------------------------------|

|     |   |   |   |  |   |
|-----|---|---|---|--|---|
|     |   |   |   | самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».   |   |
| 3.8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.               | 4 | Техника метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу),<br>Метание малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; | 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;<br>Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.<br>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<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a><br>Сайт «Инфоурок»<br><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> |
| 3.9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места. | 4 | Техника выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места,<br>План самостоятельного обучения выполнения прыжков              | Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с  | Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18">https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18</a>  |

|             |  |          |  |  |   |
|-------------|--|----------|--|--|---|
|             |  |          | в длину и в высоту с разбега, в длину с места;   | 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 <a href="https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10">https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10</a><br>РЭШ Урок №30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</a> |
| <b>3.10</b> | <b>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.</b> | <b>6</b> | 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 подъемы ранее освоенными способами | 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, сравнивают её с образцом и     | Видеоурок <a href="https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8">https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8</a><br>Видеоурок <a href="https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE">https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE</a>                                  |

|      |  |   |   |  |   |
|------|--|---|---|--|---|
|      |  |   |   | <p>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> |   |
| 3.11 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 2 | <p>Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.</p> <p>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;</p> | <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их</p>   | <p>РЕИИ Урок №23<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a><br/>         Видеоурок<br/> <a href="https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7">https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7</a></p> |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>выполнении;<br/> 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;<br/> 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;<br/> Составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;<br/> Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;<br/> контролируют технику переходов другими</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|



|      |  |   |   |  |   |
|------|--|---|---|--|---|
|      |  |   |   | учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)   |   |
| 3.12 | Модуль «Зимние виды спорта». «Коньковая подготовка»  | 3 | Правила безопасности занятий на катке, простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.   | Разучивают правила безопасности занятий на катке, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, разучивают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.   | Презентация<br><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html</a>  |
| 3.13 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стойки, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча. | 6 | 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. План самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после 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 | РЭШ Урок №32<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a><br>Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11">https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11</a> |

|      |   |   |   |  |  |
|------|---|---|---|--|--|
|      |   |   |   | <p>корзине;<br/> 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;<br/> Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;<br/> 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);<br/> Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> |  |
| 3.14 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и | 2 | Тактика игровых действий нападения и защиты другими учащимися, возможные ошибки и способы их устранения (работа в | Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;<br>Планируют задачи для  | Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63">https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63</a> |

|      |   |   |   |  |   |
|------|---|---|---|--|---|
|      | <b>комплексное развитие психомоторных способностей.</b>                           |   | парах, в тройках);  | 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).   | Сайт «Инфоурок»<br><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>  |
| 3.15 | <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.</b> | 5 | 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 | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/yQJwJAh3_j0?t=9">https://youtu.be/yQJwJAh3_j0?t=9</a><br>Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12">https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12</a><br>РЭШ Урок №27<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a> |

|      |   |   |   |  |   |
|------|---|---|---|--|---|
| 3.16 | <p><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.</b></p>              | 2 | <p>Передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах);<br/>Техника перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах);</p>                                  | <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;<br/>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180□ (обучение в парах);<br/>Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180  (обучение в парах);<br/>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> | <p>РЭП Урок №28<br/><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conспект/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conспект/280612/</a><br/>Сайт «Инфоурок»<br/><a href="https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html">https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html</a><br/>Видеоурок<br/><a href="https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15">https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15</a></p> |
| 3.17 | <p><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p> | 2 | <p>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</p> | <p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;<br/>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;<br/>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);<br/>Совершенствуют игровые действия в нападении и</p>  | <p>Сайт «Инфоурок»<br/><a href="https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html">https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html</a><br/>Видеоурок<br/><a href="https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45">https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45</a></p>  |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
|      |  |   |   | защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).  |   |
| 3.18 | <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.</b>                                    | 3 |   | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).   | РЭШ Урок №6<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a><br>Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html">https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html</a>  |
| 3.19 | <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> | 1 | Тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);<br>Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах) | Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;<br>Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);<br>Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;<br>Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение | Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html">https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html</a><br>РЭШ Урок №53<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/</a><br>Видеоурок<br><a href="https://youtu.be/jTF1Dt4vNqA?t=8">https://youtu.be/jTF1Dt4vNqA?t=8</a> |

|  |   |           |  |   |  |
|--|---|-----------|--|---|--|
|  |   |           |  | в группах)  |  |
| <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>  | 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 или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | Сайт ВФСК ГТО<br><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> |  |   |  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы           | 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.   | Физическая культура в современном обществе.     | 1            | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость | <p>-анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p>  | <p>РЭШ №1-2</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a></p>             |
| 1.2  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1            |  | <p>- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>- готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»,</p> | <p>РЭШ №3</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a></p> <p>РЭШ №5</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a></p> |

|  |                                 |          |  |   |   |
|--|---------------------------------|----------|--|---|---|
|  |                                 |          |  | «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»   |   |
| 1.3  | Адаптивная физическая культура. | 1        |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</li> <li>- готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</li> </ul> | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura</a>                               |
| <b>Итого по разделу</b>  |                                 | <b>3</b> |  |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b> |                                 |          |  |   |   |
| 2.1.   | Коррекция нарушения осанки.     | 1        | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> </ul>  | <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profil-aktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profil-aktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki</a> |



|      |                                  |   |  |  |  |
|------|----------------------------------|---|--|--|--|
|      |                                  |   | при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий | <ul style="list-style-type: none"> <li>- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul>   |  |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела. | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>- подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul> | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchajuschihsva-2942701.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchajuschihsva-2942701.html</a></p> |

|      |   |   |  |  |  |
|------|---|---|--|--|--|
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.                       | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> <li>- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>- знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>- составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</li> <li>- консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</li> </ul> | <p>РЭШ №6</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a></p> |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству</li> </ul>   | <p>РЭШ №7</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a></p> |

|   |   |          |   |  |   |
|---|---|----------|---|--|---|
|   |   |          |   | <p>повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p> |   |
| <b>Итого по разделу</b>   |   | <b>4</b> |   |  |   |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |   |          |   |  |   |
| <b>3.1.1.</b>   | <b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b> | <b>1</b> | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования | <p>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</p> <p>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления</p>   | <a href="https://nsportal.ru/shkola/pikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-">https://nsportal.ru/shkola/pikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-</a> |

|       |  |   |  |   |  |
|-------|--|---|--|---|--|
|       |  |   | <p>вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>  | <p>релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</li> </ul> | <p><a href="#">utomleniya-i</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushihsva-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html">https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushihsva-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html</a></p> |
|       |  |   | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа</b>  |   |  |
| 3.2.1 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b></p> | 2 | <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют</li> </ul>  | <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>гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p> | <p>технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений 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 технические трудности;</li> <li>- 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 её устранения (обучение в группах)</li> </ul> |  |
| 3.2.2 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i><br/> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b></p> | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по</li> </ul>   | <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi</a></p> <p>Инфоурок</p> |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       |   |   | <p>фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>   | <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>  |
| 3.2.3 | <p>Модуль «Гимнастика»</p> <p><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b></p> | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики,</li> </ul> | <a href="https://infourok.ru/plankon-spekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html">https://infourok.ru/plankon-spekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html</a><br><br><a href="http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kl_klassov.html">http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kl_klassov.html</a> |

|       |  |   |   |  |   |
|-------|--|---|---|--|---|
|       |  |   |   | <p>упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul>   |   |
| 3.2.4 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p><b>Кроссовый бег.</b></p> | 3 | <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;</li> <li>- определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>- знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</li> <li>- сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному</li> </ul> | <p>РЭШ №14</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a></p> |

|       |  |   |  |   |
|-------|--|---|--|---|
|       |  |   | <p>склону, выполняют его в полной координации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</li> </ul>   |   |
| 3.2.5 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p><b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</li> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают</li> </ul> | <p>РЭШ №21</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a></p> |



|       |   |   |
|-------|---|---|
|       |   |   |
| 3.2.6 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i><br><b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b>                     | 1 |
| 3.2.7 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i><br><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b> | 3 |

|   |  |
|---|--|
| способы их устранения (обучение в парах);<br>- консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.  |  |
| - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;<br>- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);<br>- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО           | РЭШ №22<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a> |
| - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;<br>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой | РЭШ №23<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <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> <li>- совершенствуют 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> </ul> |  |
|--|--|

|       |  |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|
|       |  |   |   |   |
| 3.2.8 | <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b></p> | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов</li> <li>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</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 с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и</li> </ul> | <p>РЭШ №30</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a></p> |

|       |  |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|
|       |  |   |   | <p>скорость выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</li> </ul>  |   |
| 3.2.9 | <p>Модуль «Зимние виды спорта»<br/> <b>Техника передвижения на лыжах<br/> одновременным бесшажным ходом.</b></p> | 2 | <p>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, подъемах, торможении</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют</li> </ul> | <p>РЭШ №27</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a></p> |

|        |   |   |  |   |   |
|--------|---|---|--|---|---|
|        |   |   |  | <p>возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</li> </ul>   |   |
| 3.2.10 | <p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b></p> | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> </ul> | <p>РЭШ №28</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a></p> |

|        |  |   |
|--------|--|---|
|        |  |   |
| 3.2.11 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Торможение боковым скольжением.</b>  | 1 |
| 3.2.12 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Переход с одного лыжного хода на</b> | 1 |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;</li> <li>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</li> </ul> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</li> </ul>  | РЭШ №29<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного</li> </ul>   | РЭШ №31<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>                                     |

|  |                |  |
|--|----------------|--|
|  | <p>другой.</p> |  |
|--|----------------|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>хода на одновременный одношажный ход и обратно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</li> </ul> | <p><a href="esson/3204/start/">esson/3204/start/</a></p> |
|--|--|

|        |  |   |   |  |  |
|--------|--|---|---|--|--|
| 3.2.13 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка</b>                                 | 7 |   | Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.   | <a href="https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html">https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</a><br><br><a href="https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/">https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/</a> |
| 3.2.14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Повороты с мячом на месте.</b>                  | 2 | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</li> </ul>  | РЭШ №18<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>   |
| 3.2.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b> | 2 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи 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> </ul> | РЭШ № 19<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>  |



|        |  |   |
|--------|--|---|
|        |  |   |
| 3.2.16 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b></p> | 2 |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <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>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками 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 двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> | <p>РЭШ №20</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a></p> |

|        |   |   |  |  |   |
|--------|---|---|--|--|---|
|        |   |   |  |  |   |
| 3.2.17 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b></p> | 2 |  | <p>- консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p> <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> <p>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в</p> | <p><a href="https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html">https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</a></p> |

|        |  |   |   |  |  |
|--------|--|---|---|--|--|
|        |  |   |   | <p>командах)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</li> </ul>   |  |
| 3.2.18 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Прямой нападающий удар.</b></p>   | 2 | <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obucheniya-i-sovershenstvovanie-pryamo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html">https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obucheniya-i-sovershenstvovanie-pryamo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html</a></p> |
| 3.2.19 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого</b></p> | 1 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во</li> </ul>   | <p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volleybol_priamoi_napadaiushchii_udar">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volleybol_priamoi_napadaiushchii_udar</a></p>   |

|        |  |   |
|--------|--|---|
|        | нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. |   |
| 3.2.20 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b>   | 2 |
| 3.2.21 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 3 |

|   |  |
|---|--|
| время его разучивания и закрепления   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li> <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 учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</a></p>         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> </ul>  | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/8-klass-technologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-">https://infourok.ru/8-klass-technologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-</a></p> |

|        |   |   |  |  |  |
|--------|---|---|--|--|--|
|        |   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>  | <a href="http://sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html">sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html</a>   |
| 3.2.22 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b></p> | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</li> </ul>   | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</a></p>   |
| 3.2.23 | <p>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</p> <p><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b></p>  | 4 | <p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</li> <li>- знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</li> <li>- играют по правилам классического футбола и мини-футбола с</li> </ul> | <p>РЭШ №15-17</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a></p> |

|  |                              |           |  |  |   |
|--|------------------------------|-----------|--|--|---|
|  |                              |           |  | использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)   |   |
| <b>Итого по разделу</b>                    |                              | <b>54</b> |  |  |   |
|  |                              |           | <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)</b>  |  |   |
| 4.1.                                       | <b>Физическая подготовка</b> | 7         | 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 или рабочей программы базовой физической подготовки;<br>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | РЭШ №33<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a><br><br>Сайт ГТО<br><a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                    |                              | <b>7</b>  |  |  |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                              | <b>68</b> |  |  |   |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы   | 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.  | <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b> | 1            | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы | -что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;<br>-почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; | РЭШ №1<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a> |

|     |   |   |  |   |   |
|-----|---|---|--|---|---|
|     |   |   | как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура | -какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни  |   |
| 1.2 | Пешие туристские подходы.                       | 1 |  | <p>-обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;</p> <p>-рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</p> <p>-знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</p>  | Инфоурок<br><a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html</a> |
| 1.3 | Профессионально-прикладная физическая культура. | 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>- изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</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</p> | Инфоурок<br><a href="https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html">https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html</a>   |

|   |  |          |   |  |   |
|---|--|----------|---|--|---|
|   |  |          |   | упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой  |   |
| <b>Итого по разделу</b>   |  | <b>3</b> |   |  |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности ( 2 часа)</b> |  |          |   |  |   |
| <b>2.1.</b>   | <b>Восстановительный массаж. Банные процедуры.</b> | <b>1</b> | <p>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</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</li> <li>- знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</li> <li>- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));</li> <li>- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение</li> <li>- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</li> <li>- знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности</li> </ul> | <p>Инфоурок<br/> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok</a></p> <p>Инфоурок<br/> <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/zdorovyye-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit</a></p> |
| <b>2.2.</b>   | <b>Измерение функциональных</b>                    | <b>1</b> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий</li> </ul>  | Инфоурок  |



|  |   |          |  |   |  |
|--|---|----------|--|---|--|
|  | резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |          | физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);<br>- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;<br>- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);<br>- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) | <a href="https://infourok.ru/material.html?mid=108249">https://infourok.ru/material.html?mid=108249</a><br>Инфоурок<br><a href="https://infourok.ru/okazaniye-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html">https://infourok.ru/okazaniye-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html</a>  |  |
| <b>Итого по разделу</b>  |   | <b>2</b> |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 64 часа</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа</b> |   |          |  |   |  |
| <b>3.1.1</b>   | <b>Занятия физической культурой и режим питания.</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 с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;<br>- знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;<br>- знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a><br><br><a href="https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html">https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html</a> |
| <b>3.1.2</b>   | <b>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</b>   | 1        |  | - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по   | Инфоурок<br><a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-</a>  |

|       |   |   |   |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|
|       |   |   | оценочным таблицам;<br>- знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели   | <a href="http://izbitochnogo-vesa-sredn-obuchayuschihsya-2942701.html">izbitochnogo-vesa-sredn-obuchayuschihsya-2942701.html</a>   |  |
| 3.1.3 | <b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.</b> | 1 | - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;<br>- включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их   | <a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayuschihsya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html</a>  |  |
|       |   |   | <b>Спортивно - оздоровительная деятельность – 61 час</b>  |  |  |
| 3.2.1 | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Длинный кувырок с разбега.</b>                                     | 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 элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полупагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). | - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;<br>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;<br>- разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения в полной координации;<br>- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)<br>- консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой | РЭШ №10<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a> |
| 3.2.2 | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Кувырок назад в упор, стоя ноги</b>                                | 1 | - изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и  | РЭШ №11<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/1">https://resh.edu.ru/subject/1</a>   |  |

|       |  |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|
|       | <b>врозь.</b>  |   | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) | обсуждают технические сложности в их выполнении;<br>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;<br>- разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;<br>- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">esson/3423/start/</a>  |
| 3.2.3 | <b>Модуль «Гимнастика»<br/>Акробатическая комбинация.<br/>Упражнения черлидинга.</b> | 3 |   | - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);<br>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)<br>- консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения<br>- знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;<br>- отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);<br>- разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);<br>- подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение) | РЭШ №12<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a><br><br><a href="https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html">https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html</a> |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 3.2.4 | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Размахивания в вися на высокой перекладине.</b>                      | 1 |
| 3.2.5 | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</b>  | 1 |
| 3.2.6 | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.</b> | 1 |
| 3.2.7 | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.</b>               | 1 |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;</li> <li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;</li> <li>- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> | <a href="https://mydocx.ru/4-78776.html">https://mydocx.ru/4-78776.html</a>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания;</li> <li>- контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>  | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-yuno-shi-8-9-klass-naglyadnost-perekladina-i-parallelnye-brusya-po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-yuno-shi-8-9-klass-naglyadnost-perekladina-i-parallelnye-brusya-po-135725.htm</a> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</li> <li>- контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>   | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-yuno-shi-8-9-klass-naglyadnost-perekladina-i-parallelnye-brusya-po-135725.htm">https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-yuno-shi-8-9-klass-naglyadnost-perekladina-i-parallelnye-brusya-po-135725.htm</a> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику</li> </ul>   | <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-</a>   |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       |   |   | <p>последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>   | <a href="http://parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html">parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html</a>   |
| 3.2.8 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i><br/> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</b></p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</li> <li>- наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</li> <li>- разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</li> <li>- контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения</li> </ul> | <a href="https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii">https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii</a><br><br><a href="https://pandia.ru/text/79/059/58472.php">https://pandia.ru/text/79/059/58472.php</a> |

|         |   |    |  |   |   |
|---------|---|----|--|---|---|
|         |   |    |  | (обучение в группах);<br>- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)  |   |
| 3.2.9   | Модуль «Лёгкая атлетика»<br><b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.</b>                      | 15 | 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 | - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»);<br>- контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | РЭШ №13-14<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>  |
| 3.2.10  | Модуль «Лёгкая атлетика»<br><b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</b> | 5  |  | - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);<br>- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)   | РЭШ №15<br><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»<br><b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</b>      | 8  | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой   | - рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход);<br>- 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)                                   | РЭШ №16-18<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a> |
| 3.2.12. | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка</b>  | 7  |  | Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения   | <a href="https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-">https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-</a>   |

|        |   |   |   |  |  |
|--------|---|---|---|--|--|
|        |   |   |   | равновесия в специальных условиях.   | <a href="http://podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html">podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</a><br><br><a href="https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/">https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/</a>  |
| 3.2.13 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Техническая подготовка в баскетболе.</b> | 6 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul> | РЭИИ №25-27<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a> |
| 3.2.14 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Техническая подготовка в волейболе.</b>   | 9 | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка | <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их</li> </ul>   | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol</a>  |

|  |  |           |   |  |   |
|--|--|-----------|---|--|---|
|  |  |           |   | <p>устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klasse-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-volejbole-4164819.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klasse-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-volejbole-4164819.html</a>   |
| 3.2.15                                     | <p>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</p> <p><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, технических действий спортивных игр</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul> | <p>РЭИИ №22-24</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a></p> |
| <b>Итого по разделу</b>                    |  | <b>65</b> |   |  |   |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 30 часов</b> |  |           |   |  |   |
| 4.1.                                       | <b>Физическая подготовка.</b>  | 30        | <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>   | <p>Сайт ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>  |



|  |  |            |  |  |  |
|--|--|------------|--|--|--|
|  |  |            | национальных видов спорта,<br>культурно-этнических игр |  |  |
| <b>Итого по разделу</b>                    |  | <b>30</b>  |  |  |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>102</b> |  |  |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| №урока  | Тема урока   | Кол-во часов | Формирование функциональной грамотности   | Воспитательный компонент  | Контроль |
|---|--|--------------|---|---|----------|
| <b>І четверть – 18 часов</b>                            |  |              |   |   |          |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b> |  |              |   |   |          |
| 1   | Физическая культура в основной школе.<br>Физическая культура и здоровый образ жизни.<br>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. | 1            | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.<br>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |          |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов</b>               |  |              |   |   |          |
| 2   | Правила ТБ на уроках Л/А.<br>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1            | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |          |
| 3   | Бег с максимальной скоростью на  | 1            | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному   |          |

|                                |   |   |  |  |  |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                | короткие дистанции.                                 |   |  | выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.   |  |
| 4                              | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. |  |
| 5                              | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1 | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.                | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. |  |
| 6                              | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1 | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности                 | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   |  |
| 7                              | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1 | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности                 | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   |  |
| 8                              | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.   | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   |  |
| <b>Модуль «Спорт» - 2 часа</b> |   |   |  |  |  |
| 9                              | Подготовка к выполнению                             | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном        | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.  |  |

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  | нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.                         |   | принятии решений.   | Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.  |  |
| 10   | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике. | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов</b> |   |   |   |  |  |
| 11   | Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.                   | 1 | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности                            | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. |  |
| 12   | Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.                   | 1 | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности                            | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                   |  |
| 13   | Ведение баскетбольного мяча.                                    | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом            | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                   |  |
| 14   | Ведение баскетбольного мяча.                                    | 1 | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности                            | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   |  |

|   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| 15  | Ловля и передача мяча                              | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом   | Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.             |  |
| 1   | Ловля и передача мяча                              | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  |  |
| 17  | Бросок баскетбольного мяча в корзину.              | 1 | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 18  | Бросок баскетбольного мяча в корзину.              | 1 | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  |  |
| <b>II четверть</b>  |  |   |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>                                 |  |   |  |   |  |
| 19  | Режим дня школьника. Физическое развитие человека. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.                       | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| <b>Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.</b> |  |   |  |   |  |
| 20  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня    | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  |  |

|                                      |  |   |  |  |  |
|--------------------------------------|--|---|--|--|--|
|                                      | школьника.<br>Закаливание.                                 |   | современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации         |  |  |
| <b>Модуль «Гимнастика» - 8 часов</b> |  |   |  |  |  |
| 21                                   | Акробатические упражнения                                  | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 22                                   | Акробатические упражнения                                  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.   |  |
| 23                                   | Опорный прыжок   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 24                                   | Опорный прыжок   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.   |  |
| 25                                   | Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.         | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                      |  |

|                                |  |   |  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|
|                                | перекладине (м).   |   |  |   |  |
| 26                             | Расхождение на гимнастической скамейке в парах.            | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |  |
| 27                             | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.            | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.  |  |
| 28                             | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.            | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |  |
| <b>Модуль «Спорт» - 2 часа</b> |  |   |  |   |  |
| 29                             | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта. |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств. |  |
|----|--|---|--|--|--|

**Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов**

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 31 | Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 32 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе.                                 | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 33 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.                | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 34 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.                | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |

**III четверть**



| <b>Раздел 2. « Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b>                             |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| 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 | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости    |  |
| <b>Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |  |   |  |  |  |
| 36   | Упражнения на развитие гибкости и координации.                               | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| <b>Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка - 6 часов</b>                               |  |   |  |  |  |
| 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.  | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости    |  |
| 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.                                | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 39   | Техника лыжных   | 1 | Развитие интереса и привычки к   | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости   |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | ходов.  |   | систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.  |  |
| 40 | Техника лыжных ходов                                  | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| 41 | Техника лыжных ходов.                                 | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 42 | Спуск и подъёмы на лыжах.                             | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| 43 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности | Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.<br>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  |  |
| 44 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по        | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение выполнять тестовые задания,   | Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.<br>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  |  |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    | лыжам.  |   | определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности  |   |  |
|    | <b>К</b>  |   | <b>Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая</b>   |   |  |
|    | <b>подготовка - 5 часов</b>                               |   |  |   |  |
| 45 | Коньковая подготовка. ТБ. Техника падений.                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение приемам самостраховки;</li> <li>• группироваться в момент потери устойчивости на коньках.</li> </ul> | <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p> <p>Создание условий для проявления физического интеллекта.</p> <p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> |  |
| 46 | Катание на коньках по прямой и в поворотах. Торможение    | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.  | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  |  |
| 47 | Выполнение поворотов вправо, влево, кругом                | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.  | <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p> <p>Создание условий для проявления физического интеллекта.</p> <p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> |  |
| 48 | Поворот приставными шагами по кругу малого радиуса 6—8 м. | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.  | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  |  |
| 49 | Катание по кругу  | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.  | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  |  |
|    | <b>Модуль «Спортивные игры». Волейбол -5 часов</b>        |   |  |   |  |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| 50   | ТБ на уроках волейбола.<br>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 51   | Прямая нижняя подача мяча в волейболе.   | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 52   | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.                   | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 53   | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.                   | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 54   | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.                   | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| <b>IV четверть</b>   |  |   |  |  |  |
| <b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |  |   |  |  |  |
| 55   | Самостоятельные занятия.   | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической         | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.   |  |

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
|  | Дневник физической культуры.                              |   | культурой и спортом.<br>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.<br>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.  |  |
| <b>Модуль «Легкая атлетика»- 7 часов</b> |   |   |   |   |  |
| 56                                       | ТБ на уроках легкой атлетики.<br>Прыжок в длину с разбега | 1 | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| 57                                       | Прыжок в длину с разбега                                  | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 58                                       | Прыжок в высоту   | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 59                                       | Прыжок в высоту   | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |

|  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 60   | Метание малого мяча   | 1 | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 61   | Метание малого мяча   | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.                   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 62   | Метание малого мяча   | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| <b>Модуль «Спорт» - 2 часа</b>                   |   |   |  |   |  |
| 63   | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике. | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.  | Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.<br>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.   |  |
| 64   | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике. | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.  | Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.<br>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.   |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа</b> |   |   |  |   |  |

|    |  |           |  |   |  |
|----|--|-----------|--|---|--|
| 65 | ТБ на уроках по футболу.<br>Удар по неподвижному мячу. | 1         | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.                   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 67 | Ведение футбольного мяча.                              | 1         | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.                   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 68 | Обводка мячом ориентиров.                              | 1         | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
|    | <b>Итого</b>   | <b>68</b> |  |   |  |

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

| № ур  | Тема урока           | Кол-во часов | Формирование функциональной грамотности | Воспитательный компонент                          | Контроль |
|---|----------------------|--------------|---|---|----------|
| <b>1 четверть 18часов</b>                         |                      |              |   |   |          |
| <b>Способы самостоятельной деятельности (1ч.)</b> |                      |              |   |   |          |
| 1   | Составление дневника | 1            | Развитие интереса и привычки к          | Формирование интереса к физкультуре и потребность |          |

|                              |   |   |  |   |  |
|------------------------------|---|---|--|---|--|
|                              | физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах |   | систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).   |  |
| <b>Легкая атлетика (7ч.)</b> |   |   |  |   |  |
| 2                            | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.</b><br>Беговые упражнения.   | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| 3                            | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.   | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия                                    | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | <p>Мальчики:</p> <p>«5»-5,2 и меньше<br/>«4»-5,3-5,9<br/>«3»-6,0 и больше</p> <p>Девочки</p> <p>«5»- 5,3 и меньше<br/>«4»- 5,4-6,0<br/>«3»- 6,1 и больше</p> |
| 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 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 5                            | Метание малого мяча.  | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному   |  |



|                        |   |   |   |  |  |
|------------------------|---|---|---|--|--|
|                        |   |   |   | выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.   |  |
| 6                      | <i>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.</i><br>Кроссовая подготовка.                         | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.                               | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   |  |
| 7                      | <i>Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</i> Прыжок в длину с разбега.                                | 1 | Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Технически правильно выполнять двигательные действия                                | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   | Мальчики:<br>«5»- 184 и больше<br>«4»- 183-145<br>«3»- 144 и меньше<br>Девочки<br>«5»- 179 и больше<br>«4»- 178-140<br>«3»- 139 и меньше |
| 8                      | <i>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</i><br>Прыжок в длину с разбега. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.   | Мальчики:<br>«5»- 360 и больше<br>«4»- 359-271<br>«3»- 270 и меньше<br>Девочки<br>«5»- 330 и больше<br>«4»- 329-231<br>«3»- 230 и меньше |
| <b>Спорт (2ч.)</b>     |   |   |   |  |  |
| 9                      | Спринтерский бег.   | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. |  |
| 10                     | Кроссовая подготовка.   | 1 | Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. |  |
| <b>Баскетбол (8ч.)</b> |   |   |   |  |  |
| 11                     | <i>Правила поведения и</i>  | 1 | Развитие интереса и привычки к  | Укрепление здоровья и содействие правильному   |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | <b>техника безопасности на уроках баскетбола.</b><br>Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча. |   | систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.                            |  |
| 12 | Ведение мяча.   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. | <b>Девочки и мальчики</b><br>«5»-1-2 незнач.ош<br>«4»-1 грубая ошибка<br>«3»-2 и > груб ошибки |
| 13 | Передачи мяча в парах.  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.   | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. |  |
| 14 | <b>История развития баскетбола.</b> 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. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.                                   |  |
| 15 | <b>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</b><br>Бросок мяча.                | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой закаливания организма.  | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. | <b>Девочки</b><br>«5»- 3<br>«4»- 2<br>«3»- 1<br><b>Мальчики</b><br>«5»- 4<br>«4»- 3<br>«3»- 2  |
| 16 | <b>Размеры площадки, щита, расстояние до кольца.</b><br>Ведение мяча.   | 1 | Владение разными видами информации.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Девочки<br>«5»- 22 и меньше<br>«4»- 23-25<br>«3»- 26-28<br>Мальчики                            |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   |  |  | «5»- 20 и меньше<br>«4»- 21-23<br>«3»- 24-26 |
| 17  | Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 18  | <b>Правила игры и жестикуляция судей.</b><br>Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.              | 1 | Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| <b>2 четверть 16 часов</b>                        |  |   |  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>         |  |   |  |  |  |
| 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.                            | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| <b>Способы самостоятельной деятельности (1ч.)</b> |  |   |  |  |  |
| 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| <b>Гимнастика (10ч.)</b>                          |  |   |  |  |  |
| 21  | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.</b><br><b>Правила техники безопасности и гигиены</b> | 1 | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.                     | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.                      |  |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    | <b>мест занятий физическими упражнениями.</b><br>Кувырок вперед. |   |  |   |  |
| 22 | Кувырок вперед. Кувырок назад.                                   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.                                     | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.  |  |
| 23 | Стойка на лопатках.  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.                                    | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 24 | Прыжки через скакалку.   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.  | Девочки<br>«5»- 115 и больше<br>«4»- 114-96<br>«3»- 95 и меньше<br>Мальчики<br>«5»- 105 и больше<br>«4»- 99-85<br>«3»- 84 и меньше |
| 25 | Акробатическая комбинация.                                       | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками                                   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                   |  |
| 26 | Опорные прыжки.  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение разными видами информации   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                   | Девочки<br>«5»- 28 и больше<br>«4»- 27-17<br>«3»- 16 и меньше<br>Мальчики<br>«5»- 32 и больше<br>«4»- 31-21<br>«3»- 20 и меньше    |
| 27 | Упражнения на гимнастическом бревне (дев).                       | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  | Девочки<br>«5»- 15 и больше  |

|                    |   |   |  |   |   |
|--------------------|---|---|--|---|---|
|                    | Висы и упоры (мал).   |   | выполнении упражнений одноклассниками  | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.  | «4»- 14-7<br>«3»- 6 и меньше<br>Мальчики<br>«5»- 9 и больше<br>«4»- 8-5<br>«3»- 4 и меньше    |
| 28                 | Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   | <b>Девочки и мальчики</b><br>«5»- 8,9-10 баллов<br>«4»- 8,0-8,8 баллов<br>«3»- 6,8-7,9 баллов |
| 29                 | <i>История организации и проведение первых Олимпийских игр современности.</i> Опорный прыжок. | 1 | Умение находить необходимую информацию в литературных источниках   | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.         | <b>Девочки и мальчики</b><br>«5»- 8,9-10 баллов<br>«4»- 8,0-8,8 баллов<br>«3»- 6,8-7,9 баллов |
| 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.<br>Технически правильно выполнять двигательные действия | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.  |   |
| <b>Спорт (2ч.)</b> |   |   |  |   |   |
| 31                 | Стибание и разгибание рук в упоре лежа.   | 1 |  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта. |   |
| 32                 | Гибкость.   | 1 |  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  |   |

| <b>Волейбол (2ч.)</b>                                  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| 33   | <i>Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.</i><br>Стойки и перемещения.                                      | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.   | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 34   | <i>История развития волейбола.</i> Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.  | 1 | Умение находить необходимую информацию в литературных источниках. Технически правильно выполнять двигательные действия  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| <b>3 четверть 20 часов</b>                             |  |   |   |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)</b> |  |   |   |  |  |
| 35   | Профилактика нарушения зрения.   | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.   | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости  |  |
| <b>Лыжная подготовка (7 ч.)</b>                        |  |   |   |  |  |
| 36   | <i>Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</i><br>Лыжные ходы.<br><i>Классификация лыжных ходов.</i> | 1 | Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.   | <b>Девочки имальчики</b><br>«5» - без груб ошибок<br>«4» - 1 груб. ошибка<br>«3» - 2 и бол. груб. ошибок |
| 37   | Лыжные ходы.   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.  | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости  | <b>Девочки имальчики</b><br>«5» - без груб ошибок<br>«4» - 1 груб. ошибка<br>«3» - 2 и бол. груб. ошибок |
| 38   | Подъемы и спуски.  | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного   | Мальчики и Девчоки<br>б/у времени  |

|                    |                                       |   |   |  |   |
|--------------------|---------------------------------------|---|---|--|---|
|                    |                                       |   |   | и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.  |   |
| 39                 | Преодоление трамплинов.               | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |   |
| 40                 | Торможение «плугом», «упором».        | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | <b>Девочки и мальчики</b><br>«5» - без груб ошибок<br>«4» - 1 груб. ошибка<br>«3» - 2 и бол. груб. ошибок   |
| 41                 | Повороты на лыжах «махом»             | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |   |
| 42                 | Прохождение дистанции 2 км.           | 1 | Уметь правильно передвигаться на лыжах.                               | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | <b>Девочки</b><br>«5»-14,30 и <<br>«4»- 14,31-15,00<br>«3»-15,01-15,30<br><b>Мальчики</b><br>«5» -14,00 и <<br>«4»- 14,01-14,30<br>«3»- 14,31-15,00 |
| <b>Спорт (2ч.)</b> |                                       |   |   |  |   |
| 43                 | Прохождение дистанции 2 км            | 1 | Умение выполнять физические упражнения на результат.                  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.   |   |
| 44                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими        | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных  |   |

|                                   |  |   |   |  |  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
|                                   |  |   |   | недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.   |  |
| <b>Коньковая подготовка (6ч.)</b> |  |   |   |  |  |
| 45                                | Т-Б.Техника падений.   | 1 | умение приемам самостраховки, группироваться в момент потери устойчивости на коньках. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 46                                | Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.                 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 47                                | Восстановление навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом.             | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.                 | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 48                                | Совершенствование поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м. | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.                 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 49                                | Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой                   | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.                 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 50                                | Катание по кругу   | 1 | Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.                 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность   |  |



|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
|   |   |   |  | заниматься ей.  |   |
| <b>Волейбол (4ч.)</b>                             |   |   |  |   |   |
| 51  | <b>Техника безопасности на уроках волейбола.</b><br>Упражнения в парах.   | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. | Девочки<br>«5»- 12 и больше<br>«4»- 9-11<br>«3»- 6-8<br>Мальчики<br>«5»- 15 и больше<br>«4»- 12-14<br>«3»- 8-11 |
| 52  | Подача мяча.  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   | Девочки<br>«5»-4<br>«4»-3<br>«3»-2<br>Мальчики<br>«5»-4<br>«4»-3<br>«3»-2                                       |
| 53  | <b>Техническая подготовка.</b><br>Передачи мяча.  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.   | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |   |
| 54  | Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.  | 1 | Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |   |
| <b>4 четверть 14 часов</b>                        |   |   |  |   |   |
| <b>Способы самостоятельной деятельности (1ч.)</b> |   |   |  |   |   |
| 55  | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.<br>Правила измерения | 1 | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к  |   |

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
|  | показателей физической подготовленности.   |   |  | исправлению собственных ошибок.   |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)</b> |  |   |  |   |   |
| 56   | Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.                   | 1 | Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |   |
| <b>Легкая атлетика (6ч.)</b>                           |  |   |  |   |   |
| 57   | <b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b><br>Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |   |
| 58   | Прыжок в высоту с разбега.   | 1 | Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | Девочки<br>«5»- 110 и больше<br>«4»- 105-90<br>«3»- 85 и меньше<br>Мальчики<br>«5»- 115 больше<br>«4»- 110-95<br>«3»- 90 и меньше |
| 59   | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень                                  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |   |
| 60   | Спринтерский бег. Бег 30м.   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | Девочки<br>«5»- 5,3 и меньше<br>«4»- 5,4-6,0<br>«3»- 6,1 и больше<br>Мальчики<br>«5»- 5,2 и меньше<br>«4»- 5,3-5,9                |

|                    |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|
|                    |   |   |   |   | «3»- 6,0 и больше   |
| 61                 | Кроссовая подготовка.   | 1 | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | Девочки<br>«5»- 5,10 и меньше<br>«4»- 5,11-7,10<br>«3»- 7,11 и больше<br>Мальчики<br>«5»- 4,30 и меньше<br>«4»- 4,31-6,30<br>«3»- 6,31 и больше |
| 62                 | Прыжок в длину с разбега  | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.                           | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6   |
| <b>Спорт (2ч.)</b> |   |   |   |   |   |
| 63                 | Прыжок в длину с места.   | 1 | Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.   | Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.<br>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.   |   |
| 64                 | Бег 60м   | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.                                    | Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.<br>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.   |   |
| <b>Футбол (4.)</b> |   |   |   |   |   |
| 65                 | <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.</b><br>Ведение мяча. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия                         | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |   |
| 66                 | <b>Размеры площадки и ворот.</b><br>Передачи мяча.                                  | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия              | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |   |
| 67                 | Удар по мячу.   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  | Девочки<br>«5»-3  |

|    |   |           |  |   |   |
|----|---|-----------|--|---|---|
|    |   |           |  | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.  | «4»-2<br>«3»-1<br>Мальчики<br>«5»-4<br>«4»-3<br>«3»-2 |
| 68 | <b>Правила игры и жестикуляция судей.</b><br>Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности. | 1         | Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |   |
|    | <b>Итого</b>  | <b>68</b> |  |   |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| № | Тема урока  | Количество во часов | Формирование функциональной грамотности  | Воспитательный компонент  | Контроль                            |
|---|---|---------------------|--|---|-------------------------------------|
|   | <i>Модуль: легкая атлетика</i>  |                     |  |   |                                     |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.<br><b>Способы самостоятельной</b> | 1                   | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.<br>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению | Тест по технике безопасности и ЗОЖ. |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | <b>деятельности.</b>  |   | к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.   | целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).   |   |
| 2 | <i>Дневника физической культуры.</i><br>Техника высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30м. | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | 30м<br>Юноши:<br>«5»-5,0<br>«4» -5,8<br>«3» -5,9<br>Девочки:<br>«5»-5,2<br>«4» -5,9<br>«3» -6,0     |
| 3 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.   | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | 60м<br>Юноши:<br>«5»-9,4<br>«4» -10,6<br>«3» -10,7<br>Девочки:<br>«5»-9,8<br>«4» -11,0<br>«3» -11,1 |
| 4 | Метание малого на дальность. Развитие выносливости.   | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к                                    | Метание<br>Юноши:<br>«5»-39<br>«4» -26<br>«3» -25   |

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
|   |   |   | <p>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>   | <p>исправлению собственных ошибок.</p>  | <p>Девочки:</p> <p>«5»-26</p> <p>«4» -18</p> <p>«3» -17</p>  |
| 5 | <p>Изучение способов преодоления препятствий «наступление» и «прыжковый бег». Бег 300м.</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> | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p> | <p>300м</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-0,56</p> <p>«4» -1,11</p> <p>«3» -1,12</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-1,01</p> <p>«4» -1,15</p> <p>«3» -1,16</p>  |
| 6 | <p>Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000м.</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> | <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.</p> <p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>   | <p>1000м</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-4,20</p> <p>«4» -6,15</p> <p>«3» -6,16</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-5,00</p> <p>«4» -5,05</p> <p>«3» -7,01</p> |
| 7 | <p>Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10.</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>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.</p> <p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>   | <p>Секунды</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-7,8</p> <p>«4» -8,3</p> <p>«3» -8,4</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-8,2</p>                                     |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.  |   | «4» -8,7<br>«3» -8,8   |
| 8  | Прыжка в длину с разбега.<br>Подвижные игры.  | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.  | Прыжок с разбега<br>Юноши:<br>«5»-380<br>«4» -291<br>«3» -290<br>Девочки:<br>«5»-350<br>«4» -241<br>«3» -240 |
| 9  | Техника эстафетного бега. Бег 1500м.          | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | 1500м<br>Юноши:<br>«5»-7,00<br>«4» -7,50<br>«3» -7,51<br>Девочки:<br>«5»-7,30<br>«4» -8,29<br>«3» -8,30      |
| 10 | Эстафетный бег. <b>Прыжок в длину с места</b> | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | Прыжок с места<br>Юноши:<br>«5»-195<br>«4» -160<br>«3» -159<br>Девочки:<br>«5»-182<br>«4» -145<br>«3» -144   |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   | Владение приемами личного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   |  |   |
|    | <b>Модуль: баскетбол</b>  |   |   |  |   |
| 11 | <i>Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.</i> | 1 | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.<br>Умение ужиться с другими.<br>Владение устным и письменным общением.<br>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. | Тест по технике безопасности и ЗОЖ.   |
| 12 | Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижная игра.  |   | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                   | Секунды<br>Юноши:<br>«5» - 17<br>«4» - 19<br>«3» - 22<br>Девочки:<br>«5» - 19<br>«4» - 23<br>«3» - 24 |
| 13 | Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.  | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.<br>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Формирование двигательных умений и навыков.<br>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                   | Секунды<br>Юноши:<br>«5» - 18<br>«4» - 20<br>«3» - 23<br>Девочки:<br>«5» - 21<br>«4» - 23<br>«3» - 26 |



|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 14 | Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Учебная игра.  |   | <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> | <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.</p> <p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>                               | <p>За 30 секунд</p> <p>«5» - 1 ошибка</p> <p>«4» - 2 ошибки</p> <p>«3» - 3 ошибки</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> | <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p> | <p>Выполнение комбинации Юноши:</p> <p>«5» - 2 попадания, без ошибок</p> <p>«4» - 1 попадание, без ошибок</p> <p>«3» - технически правильно</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» - 1 попадание, без ошибок</p> <p>«4» - технически правильно</p> <p>«3» - допущены ошибки</p> |
| 16 | История баскетбола. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра. | 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>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>   | <p>Количество попаданий Юноши:</p> <p>«5» - 4</p> <p>«4» - 3</p> <p>«3» - 2</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» - 3</p> <p>«4» - 2</p> <p>«3» - 1</p>  |

|                           |   |   |   |  |  |
|---------------------------|---|---|---|--|--|
|                           |   |   | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  |  |  |
| 17                        | <i>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</i> Броски мяча в кольцо. Учебная игра. | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.<br>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | Количество раз<br>Юноши:<br>«5» - 9<br>«4» - 7<br>«3» - 6<br>Девочки:<br>«5» - 8<br>«4» - 6<br>«3» - 5 |
| 18                        | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты Учебная игра.                     | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.<br>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Тест<br>Контроль техники выполнения двигательного действия   |
| <b>Модуль: гимнастика</b> |   |   |   |  |  |
| 19                        | <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на</i>                 | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Знание основ личной и общественной гигиены.  | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной                                    | Тест<br>Контроль знаний  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | <i>спортивных площадках.<br/>Знания о физической культуре.</i>   |   | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни. | деятельности.  |  |
| 20 | Упражнения для профилактики нарушения осанки.<br>Упражнения для коррекции телосложения.                              | 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.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.   | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-35<br>«4» -27<br>«3» -26<br>Девочки:<br>«5»-29<br>«4» -21<br>«3» -20 |
| 21 | Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 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.   | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | Баллы<br>Юноши и девочки:<br>«5»- 8,9 – 10,0<br>«4» -8,0 – 8,8<br>«3» -6,8 – 7,9                     |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    |   |   | 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.   |   |  |
| 22 | Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.<br>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.<br>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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.          | Сантиметры<br>Юноши:<br>«5»-9<br>«4» -5<br>«3» -2<br>Девочки:<br>«5»-18<br>«4» -10<br>«3» -6 |
| 23 | Акробатическая комбинация. Развитие ловкости.       | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.<br>Владение методикой организации   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. | Баллы<br>Юноши и девочки:<br>«5»- 8,9 – 10,0<br>«4» -8,0 – 8,8<br>«3» -6,8 – 7,9             |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  |   |  |
| 24 | Опорный прыжок.<br>Акробатическая комбинация.                              | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.<br>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.<br>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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-18<br>«4» -13<br>«3» -12<br>Девочки:<br>«5»-12<br>«4» -9<br>«3» -8 |
| 25 | Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).                    | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.<br>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.          | Контроль техники выполнения двигательного действия   |
| 26 | <i>Зарождение олимпийского движения в Тюменской области.</i> Комбинация на | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.   | Контроль техники выполнения двигательного действия   |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    | бревне (девочки), на перекладине (юноши).  |   | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.<br>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.<br>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. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 27 | Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатические пирамиды. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.<br>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.   | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-34<br>«4» -25<br>«3» -24<br>Девочки:<br>«5»-30<br>«4» -19<br>«3» -18 |
| 28 | Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы. Акробатические пирамиды.                      | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.  | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-7<br>«4» -5<br>«3» -4<br>Девочки:<br>«5»-19<br>«4» -18<br>«3» -11    |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  |  |  |
|    | <i>Модуль: волейбол</i>   |   |   |  |  |
| 29 | Техника безопасности. Правила соревнований.<br>Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.<br>Умение уживаться с другими.<br>Владение устным и письменным общением.<br>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.           | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.  | Контроль техники выполнения двигательного действия   |
| 30 | Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений.<br>Передача во встречных колоннах.                               | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Количество раз за 30 секунд<br>Юноши:<br>«5»-20<br>«4» -17<br>«3» -12<br>Девочки:<br>«5»-16<br>«4» -12<br>«3» -9 |
| 31 | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.<br>Передачи и приемы мяча.   | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-16<br>«4» -13<br>«3» -9<br>Девочки:<br>«5»-13<br>«4» -11<br>«3» -7               |
| 32 | Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Верхняя прямая подача.                                | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность   | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-<br>«4» -  |

|                                   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                   |   |   | <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>   | заниматься ей.  | <p>«3» -</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-</p> <p>«4» -</p> <p>«3» -</p>  |
| 33                                | Правила соревнований в волейболе. 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 занятиям физической культурой и спортом.</p>  | <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p> <p>Создание условий для проявления физического интеллекта.</p> <p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> | <p>Количество раз</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-15</p> <p>«4» -12</p> <p>«3» -8</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-13</p> <p>«4» -10</p> <p>«3» -6</p> |
| 34                                | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.  | 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>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  | <p>Количество раз</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-12</p> <p>«4» -9</p> <p>«3» -6</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-10</p> <p>«4» -8</p> <p>«3» -5</p>   |
| <b>Модуль: зимние виды спорта</b> |   |   |   |   |   |
| 35                                | <p>Правила техники безопасности в разделе лыжная подготовка.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности.</b></p> |   | <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</p> | <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>   | <p>Контроль техники выполнения двигательного действия</p>   |



|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    |   |  | здорового образа жизни и социальной ориентации.  |  |  |
| 36 | Лыжные ходы. Спуски и подъемы.                        |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости  | Контроль техники выполнения двигательного действия |
| 37 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.          |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.   | Контроль техники выполнения двигательного действия |
| 38 | Спуски и подъемы. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных   | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. | Контроль техники выполнения двигательного действия |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  |  | оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.   |  |  |
| 39 | История лыжного спорта. Торможение «упором» («пругом»). Прохождение дистанции.                                 |  | 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Контроль техники выполнения двигательного действия |
| 40 | Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Торможение на лыжах способом «упор» («пругом»). Прохождение дистанции. |  | 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. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. | Контроль техники выполнения двигательного действия |
| 41 | Официальные правила в лыжном спорте. Лыжные ходы. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции.         |  | 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.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Контроль техники выполнения двигательного действия |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  |  | Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.   |  |  |
| 42 | <i>Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков.</i><br>Оказание первой помощи при травмах.<br><b>Способы самостоятельной деятельности.</b> |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств. | Контроль техники выполнения двигательного действия   |
| 43 | Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения.<br>Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)                                  |  | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости            | Минуты, секунды<br>Юноши:<br>«5»- 13,00<br>«4»-14,29<br>«3»-14,30<br>Девочки:<br>«5»-14,00<br>«4»-14,59<br>«3»-15,00 |
| 44 | Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой.<br>Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с                              |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств. | Контроль техники выполнения двигательного действия   |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    | постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.                                      |  | развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.  |  |   |
| 45 | Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета. |  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. | Количество ошибок.<br>Юноши и девочки:<br>«5»- 1 ошибка<br>«4» -2 ошибки<br>«3» -3 ошибки |
| 46 | Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).   |  | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Контроль техники выполнения двигательного действия  |
| 47 | Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях.                                |  | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.<br>Умение оценить собственное физическое  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных  | Количество ошибок.<br>Юноши и девочки:<br>«5»-1 ошибка                                    |

|    |  |                         |  |  |  |
|----|--|-------------------------|--|--|--|
|    | Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.   |                         | состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.                                       | недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.   | «4» -2 ошибки<br>«3» -3 ошибки                             |
| 48 | <i>Олимпийское движение в СССР и современной России.</i><br>Эстафета.  |                         | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.<br>Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   | Контроль техники выполнения двигательного действия         |
|    |  | <b>Модуль: волейбол</b> |  |  |  |
| 49 | <i>Правила техники безопасности в разделе волейбол.</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. |                         | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.<br>Умение уживаться с другими.<br>Владение устным и письменным общением.<br>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. | Тест<br>Контроль техники выполнения двигательного действия |
| 50 | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной   |                         | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.   | Количество попаданий за 1 минуту.                          |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    | (скрытой) передачи за голову.  |  | <p>принятии решений.<br/>         Умение проявлять инициативу.<br/>         Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br/>         Умение организовать работу группы, подгруппы.<br/>         Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>   | <p>Формирование двигательных умений и навыков.<br/>         Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  | <p>Юноши и девочки:<br/>         «5»-4<br/>         «4» -3<br/>         «3» -2</p>   |
| 51 | Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.                             |  | <p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br/>         Умение проявлять инициативу.<br/>         Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br/>         Умение организовать работу группы, подгруппы.<br/>         Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> | <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br/>         Создание условий для проявления физического интеллекта.<br/>         Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> | <p>Количество попаданий за 1 минуту.<br/>         Юноши и девочки:<br/>         «5»-4<br/>         «4» -3<br/>         «3» -2</p>  |
| 52 | Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости. |  | <p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br/>         Умение проявлять инициативу.<br/>         Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br/>         Умение организовать работу группы, подгруппы.<br/>         Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br/>         Формирование двигательных умений и навыков.<br/>         Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  | <p>Контроль техники выполнения двигательного действия</p>  |
| 53 | Передача мяча, прием мяча. Поддача. Учебная игра. Развитие физических качеств.                     |  | <p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br/>         Умение проявлять инициативу.<br/>         Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br/>         Умение организовать работу группы, подгруппы.<br/>         Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> | <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br/>         Создание условий для проявления физического интеллекта.<br/>         Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p> | <p>Количество раз за 30 секунд.<br/>         Юноши:<br/>         «5»-14<br/>         «4» -10<br/>         «3» -7<br/>         Девочки:<br/>         «5»-10<br/>         «4» -8<br/>         «3» -6</p> |
| 54 | Передача мяча, прием мяча. Поддача. Учебная игра. Развитие   |  | <p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном</p>   | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p>   | <p>Количество раз<br/>         Юноши:</p>  |

|                                |  |   |  |  |  |
|--------------------------------|--|---|--|--|--|
|                                | физических качеств.  |   | <p>принятии решений.<br/>Умение проявлять инициативу.<br/>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br/>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br/>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>   | <p>Формирование двигательных умений и навыков.<br/>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>  | <p>«5»-60<br/>«4» -40<br/>«3» -39<br/>Девочки:<br/>«5»-65<br/>«4» -46<br/>«3» -45</p>                          |
| <b>Модуль: лёгкая атлетика</b> |  |   |  |  |  |
| 55                             | Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b>                                     | 1 | <p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.<br/>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br/>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br/>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p> | <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br/>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br/>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p> | <p>Контроль техники выполнения двигательного действия</p>  |
| 56                             | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30м. |   | <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br/>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br/>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br/>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>  | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br/>Формирование двигательных умений и навыков.<br/>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>    | <p>30м<br/>Юноши:<br/>«5»-5,0<br/>«4» -5,8<br/>«3» -5,9<br/>Девочки:<br/>«5»-5,2<br/>«4» -5,9<br/>«3» -6,0</p> |
| 57                             | Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.  |   | <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br/>Формирование знаний по составлению</p>  | <p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br/>Формирование двигательных умений и навыков.<br/>Стимулирование учащихся к наиболее качественному</p>   | <p>60м<br/>Юноши:<br/>«5»-9,4<br/>«4» -10,6</p>  |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    |  |   | содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   | выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.  | «3» -10,7<br>Девочки:<br>«5»-9,8<br>«4» -11,0<br>«3» -11,1   |
| 58 | <i>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Тюменской области.</i> Метание малого мяча на дальность. |   | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | Метание<br>Юноши:<br>«5»-39<br>«4» -26<br>«3» -25<br>Девочки:<br>«5»-26<br>«4» -18<br>«3» -17          |
| 59 | Овладение техники прыжка в высоту с разбега. Бег 300м.   | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | 300м<br>Юноши:<br>«5»-0,56<br>«4» -1,11<br>«3» -1,12<br>Девочки:<br>«5»-1,01<br>«4» -1,15<br>«3» -1,16 |
| 60 | Прыжок в высоту с разбега. Бег на выносливость 1000м.  |   | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному   | 1000м<br>Юноши:<br>«5»-4,20<br>«4» -6,15   |



|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    |  |   | содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   | выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.  | «3» -6,16<br>Девочки:<br>«5»-5,00<br>«4» -5,05<br>«3» -7,01  |
| 61 | Техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка. | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-125<br>«4» -105<br>«3» -100<br>Девочки:<br>«5»-115<br>«4» -95<br>«3» -90 |
| 62 | Техника прыжка в длину с разбега. Бег 1500м.             | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | 1500м<br>Юноши:<br>«5»-7,00<br>«4» -7,50<br>«3» -7,51<br>Девочки:<br>«5»-7,30<br>«4» -8,29<br>«3» -8,30  |
| 63 | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега.      |   | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | Прыжок с разбега<br>Юноши:<br>«5»-380<br>«4» -291<br>«3» -290<br>Девочки:                                |

|                       |  |   |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|---|--|
|                       |  |   | особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   |   | «5»-350<br>«4» -241<br>«3» -240  |
| 64                    | Эстафетный бег. <b>Прыжок в длину с места</b>  | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.<br>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.<br>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.<br>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | Прыжок с места<br>Юноши:<br>«5»-195<br>«4» -160<br>«3» -159<br>Девочки:<br>«5»-182<br>«4» -145<br>«3» -144 |
| <b>Модуль: футбол</b> |  |   |   |   |  |
| 65                    | <i>Правила техники безопасности в разделе футбол.</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча. |   | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). | Секунды<br>Юноши:<br>«5»-7,8<br>«4» -8,3<br>«3» -8,4<br>Девочки:<br>«5»-8,2<br>«4» -8,7<br>«3» -8,8        |
| 66                    | Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола.                        |   | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.<br>Умение проявлять инициативу.<br>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.<br>Умение организовать работу группы, подгруппы.<br>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-15<br>«4» -11<br>«3» -10<br>Девочки:<br>«5»-12<br>«4» -9<br>«3» -8         |

|    |  |  |  |  |   |
|----|--|--|--|--|---|
| 67 | Тактические действия игры футбол. Учебная игра.        |  | <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>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>    | <p>Количество раз</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-22</p> <p>«4» -15</p> <p>«3» -14</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-17</p> <p>«4» -13</p> <p>«3» -12</p> |
| 68 | Тактические действия игры футбол. <b>Учебная игра.</b> |  | <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>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p> | <p>Количество раз</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-5</p> <p>«4» -4</p> <p>«3» -3</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-4</p> <p>«4» -3</p> <p>«3» -2</p>       |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура**  
**8 класс**  
**Количество часов: 68; в неделю 2 часа**

| №урока   | Модуль<br>Тема урока  | Кол-во часов | Формирование функциональной грамотности  | Воспитательный компонент  | Контроль |
|--|---|--------------|--|---|----------|
| <b>І четверть – 18 часов</b>                           |   |              |  |   |          |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» -1 час</b> |   |              |  |   |          |
| 1.   | <b>Физическая культура в современном обществе.</b>                                      | 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.                    | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |          |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>        |   |              |  |   |          |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов</b>              |   |              |  |   |          |
| 2.   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i> <b>Кроссовый бег.</b>                                   | 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |          |
| 3.   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i> <b>Кроссовый бег.</b>                                   | 1            | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |          |
| 4.   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> | 1            | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.   | Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.   |          |
| 5.   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i> <b>Прыжок в</b>   | 1            | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с   | Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-   |          |

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  | длину с разбега способом «прогнувшись».  |   | собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.   | оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.  |  |
| 6.   | Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 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.                    | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| 7.   | Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.     | 1 | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 8.   | Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.     | 1 | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»<br/>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 8 часов</b> |  |   |   |   |  |
| 9.   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.                                      | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 10.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.                                      | 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. | Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                   |  |
| 11.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»   | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Побуждение у учащихся чувства собственной значимости.  |  |

|     |  |   |  |   |  |
|-----|--|---|--|---|--|
|     | <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b>   |   | принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.  | Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.  |  |
| 12. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b>  | 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.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.<br>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.  |  |
| 13. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.   | Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).<br>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                |  |
| 14. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников   | Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).<br>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.                |  |
| 15. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 1 | 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  |  |
| 16. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 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  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  |   | физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  |  |  |
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |  |   |  |  |  |
| 17.   | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b> | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути решения.   | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час</b>                         |  |   |  |  |  |
| 18.   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>  | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.   |  |
| <b>Полугодие – 16 часов</b>                                     |  |   |  |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                 |  |   |  |  |  |
| <b>Модуль «Гимнастика» - 8 часов</b>                            |  |   |  |  |  |
| 19.   | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>           | 1 | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение ужиться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.       | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 20.   | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>           | 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 | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Содействие формированию социальной активности учащихся.   |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
|     |  |   | работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  |  |  |
| 21. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b> | 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                |  |
| 22. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b> | 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 о функциональных возможностях организма.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                |  |
| 23. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.   |  |
| 24. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 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.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.                                |  |
| 25. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.   | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |



|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| 26.  | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>  | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся.   |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа</b> |  |   |   |  |  |
| 27.  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><b>Прямой нападающий удар.</b>  | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.  |  |
| 28.  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| 29.  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><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> | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| 30  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |  |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b>         |  |   |   |   |  |
| 31  | Адаптивная физическая культура.  | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |  |
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |  |   |   |   |  |
| 32  | Коррекция нарушения осанки.  | 1 | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b>                        |  |   |   |   |  |
| 33  | Модуль «Спорт»<br>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| 34  | Модуль «Спорт»<br>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |
| <b>III четверть – 20 часов</b>                                  |  |   |   |   |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                 |  |   |   |   |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов</b>            |  |   |   |   |  |
| 35  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»   | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном   | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.  |  |

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
|   | <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b>  |   | принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.   | Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости   |  |
| 36  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><b>Прямой нападающий удар.</b>  | 1 | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости    |  |
| 37  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.  | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости    |  |
| 38  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 1 | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости    |  |
| 39  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i><br><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b> | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.  | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости    |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                 |  |   |   |   |  |
| <b>Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 5 часов</b> |  |   |   |   |  |
| 40  | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b>  | 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. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |  |

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| 41.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b> | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.   |  |
| 42.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b>       | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 43.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Торможение боковым скольжением.</b>                              | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.   |  |
| 44.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Переход с одного лыжного хода на другой.</b>                     | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                   |  |   |   |  |  |
| <b>Модуль «Зимние виды спорта. Коньковая подготовка» -7 часов</b> |  |   |   |  |  |
| 45.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка. Основы знаний.</b>                         | 1 | Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.     | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| 46.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка. Способы приобретения скорости.</b>         | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.                | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 47.   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка.</b>  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.                | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | Остановки.  |   |  |  |  |
| 48.  | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка.</b><br>Основы скольжения вперед и назад                     | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.                         | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 49.  | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка.</b><br>Основы скольжения вперед и назад                     | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.                         | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| 50.  | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка</b><br>Смена направления скольжения                          | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.                         | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.  |  |
| 51.  | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Коньковая подготовка.</b><br>Способы сохранения равновесия в специальных условиях | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.                         | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>          |   |   |  |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |   |   |  |  |  |
| 52.  | <b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b>                 | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.                                  | Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.<br>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости  |  |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b>  |   |   |  |  |  |
| 53.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>  | 1 | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-  |  |

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
|   |  |   | простым тестам и результатам самоконтроля.  | спортивной деятельности качеств.   |  |
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |  |   |   |  |  |
| 54.   | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</b> | 1 | 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. | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b>                        |  |   |   |  |  |
| 55.   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                        | 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.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 56.   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                        | 1 | 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  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.   |  |
| <b>IV четверть – 14 часов</b>                                   |  |   |   |  |  |
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |  |   |   |  |  |
| 57.   | <b>Коррекция избыточной массы тела.</b>  | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                 |  |   |   |  |  |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов</b>                       |  |   |   |  |  |
| 58.   | <i>Модуль «Легкая</i>  | 1 | Умение оценить собственное физическое   | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за   |  |

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  | <i>атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</i>  |   | 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. | общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.  |  |
| 59                                       | <i>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</i>  | 1 | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 60                                       | <i>Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</i>     | 1 | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| 61                                       | <i>Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</i> | 1 | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  |  |
| 62                                       | <i>Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</i> | 1 | 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.  | Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.<br>Создание условий для проявления физического интеллекта.<br>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b> |   |   |   |  |  |
| 63                                       | <i>Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</i>                               | 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.   | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.   |  |
| 64                                       | <i>Модуль «Спорт»</i>   | 1 | Осознание роли физической культуры в  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.   |  |

|   |   |           |   |   |  |
|---|---|-----------|---|---|--|
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>  |           | подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.   | Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).   |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»<br/>Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа</b> |   |           |   |   |  |
| 65.   | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | 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.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
| 66.   | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 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. | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 67.   | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.<br>Формирование двигательных умений и навыков.<br>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.    |  |
| 68.   | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.  | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.<br>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.<br>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |  |
|   | <b>Итого</b>  | <b>68</b> |   |   |  |



**Поурочное планирование**  
**9 класс**  
**Количество часов: 102; в неделю 3 часа**

| №урока  | Модуль<br>Тема урока  | Кол-во часов | Формирование функциональной грамотности   | Воспитательный компонент | Контроль |
|---|---|--------------|---|--------------------------|----------|
| <b>I четверть – 24 часа</b>                             |   |              |   |                          |          |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b> |   |              |   |                          |          |
| 1   | <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>   | 1            | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. 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. |                          |          |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>         |   |              |   |                          |          |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 10часов</b>               |   |              |   |                          |          |
| 2-3   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>ТБ на уроках л/а.</b><br><b>Беговые упражнения.</b> | 2            | 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.  |                          |          |
| 4-5   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>      | 2            | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.   |                          |          |
| 6-7   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Бег с преодолением</b>                              | 2            | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития, умение контролировать  |                          |          |

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   | <b>препятствий.<br/>Эстафетный бег.</b>   |   | физическое состояние организма.   |  |  |
| 8   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Метание малого мяча.</b>  | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.   |  |  |
| 9   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Метание малого мяча с разбега на дальность.</b>                     | 1 | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.  |  |  |
| 10  | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b>                                       | 1 | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   |  |  |
| 11  | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b>                                       | 1 | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   |  |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 7 часов</b>   |   |   |   |  |  |
| 12-14   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.</b> | 3 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.   |  |  |
| 15-18   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по легкой атлетике.</b> | 4 | 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. |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование».<br/>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 6 часов</b> |   |   |   |  |  |
| 19  | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Правила ТБ на уроках спортивных игр</b>                 | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.  |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    | (баскетбол). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения, бросков. Учебная игра.  |   |   |  |  |
| 20 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»<br>Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.  |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»<br>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра   | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.   |  |  |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»<br>Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2).                 | 1 | Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.  |  |  |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br>История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.        | 1 | Умение организовать работу группы, подгруппы. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | <b>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).</b>  |   |  |  |  |
| 24  | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i><br><b>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».</b><br><b>Учебная игра.</b><br><b>Взаимодействие трёх игроков в нападении</b><br><b>Учебная игра.</b> | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющие знания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями в группах.   |  |  |
| <b>II четверть – 24 часа</b><br><b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b>             |   |   |  |  |  |
| 25  | <b>Восстановительный массаж.</b><br><b>Банные процедуры.</b>  | 1 | 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. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час</b> |   |   |  |  |  |
| 26  | <b>Занятия физической культурой и режим питания</b>   | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.   |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>   |   |   |  |  |  |

| Модуль «Гимнастика» - 10 часов |  |   |  |  |
|--------------------------------|--|---|--|--|
| 27                             | Модуль «Гимнастика»<br><b>Правила ТБ на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.</b>                          | 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.  |  |
| 28                             | Модуль «Гимнастика»<br><b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Развитие гимнастики в Тюмени и Тюменской обл.</b> | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Знание основ личной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. |  |
| 29-31                          | Модуль «Гимнастика»<br><b>Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.</b>                                    | 3 | 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.  |  |
| 32                             | Модуль «Гимнастика»<br><b>Размахивания в висе на высокой перекладине.</b>  | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.   |  |
| 33                             | Модуль «Гимнастика»<br><b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</b>                      | 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 о функциональных возможностях организма.   |  |
| 34                             | Модуль «Гимнастика»<br><b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.</b>                     | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  |  |
| 35                             | Модуль «Гимнастика»<br><b>Гимнастическая комбинация на</b>   | 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  |  |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | <b>параллельных брусьях.</b>   |   | особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.   |  |  |
| 36   | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.</b>   | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.  |  |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 8 часа</b>   |  |   |  |  |  |
| 37-40  | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.</b>   | 4 | 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. |  |  |
| 41-44  | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по гимнастике.</b>   | 4 | 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. |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование».</b><br><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 4 часа</b> |  |   |  |  |  |
| 45   | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.</b> | 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.   |  |  |
| 46   | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i>   | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность  |  |  |

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   | <b>Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</b>  |   | замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   |  |  |
| 47  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Развитие волейбола в Тюмени и Тюменской обл.</b> | 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.   |  |  |
| 48  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра</b>   | 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.   |  |  |
| <b>III четверть – 30 часов</b><br><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |   |   |   |  |  |
| 49  | <b>Упражнения для снижения избыточной массы тела.</b>   | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. 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. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, регулирования физической нагрузки. |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Модуль «Зимние виды спорта» -15 часов</b>   |   |   |   |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.</b>                                    | 1 | Осознание роли Физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
| 51 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях.</b>                                  | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
| 52 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</b> | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.                 |  |  |
| 53 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.</b>   | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия.                 |  |  |
| 54 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника лыжных ходов.</b>  | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
| 55 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Переход с попеременных на одновременные хода.</b>  | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
| 56 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Подъёмы, спуски. торможение. Развитие</b>  | 1 | Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний.                       |  |  |



|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    | <b>лыжного спорта в Тюмени и Тюменской обл.</b>   |   |   |  |  |
| 57 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Подъёмы, спуски, торможение. Повороты на лыжах.</b>        | 1 | Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний. |  |  |
| 58 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Коньковая подготовка. Основы знаний.</b>                   | 1 | Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.   |  |  |
| 59 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Коньковая подготовка. Способы приобретения скорости.</b>   | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.  |  |  |
| 60 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Коньковая подготовка. Остановки.</b>                       | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.  |  |  |
| 61 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад</b> | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.  |  |  |
| 62 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад</b> | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.  |  |  |
| 63 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.  |  |  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | <b>Коньковая подготовка</b><br>Смена направления<br>скольжения  |   |  |  |  |
| 64  | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i><br><b>Коньковая подготовка.</b><br>Способы сохранения<br>равновесия в специальных<br>условиях  | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.   |  |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 8 часа</b>  |   |   |  |  |  |
| 65-68   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.</b>   | 4 | 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.                  |  |  |
| 69-72   | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лыжным гонкам.</b>   | 4 | Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов</b> |   |   |  |  |  |
| 73  | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила соревнований по волейболу. Подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> | 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. |  |  |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| 74   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в нападение через 3 зону. Учебная игра.</b>   | 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.  |  |  |
| 75   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</b> | 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.   |  |  |
| 76   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Основные этапы развития ФК в России.</b>                 | 1 | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Технически правильно выполнять двигательные действия   |  |  |
| 77   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»<br><b>Комбинации из передвижений игрока<br/>Игра в нападение ч/з 4 зону.</b>                            | 1 | Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений. Умение применять теоретические знания на практике. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности.  |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>          |   |   |  |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |   |   |  |  |  |
| 78   | <b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.</b>   | 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. |  |  |

| <b>IV четверть – 24 часов</b>                                   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |   |   |   |  |  |
| 79  | <b>Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> | 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. |  |  |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 2 часа</b>        |   |   |   |  |  |
| 80  | <b>Пешие туристские походы.</b>   | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. 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  |  |  |
| 81  | <b>Профессионально-прикладная физическая культура.</b>  | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. 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  |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                 |   |   |   |  |  |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 10 часов</b>                      |   |   |   |  |  |
| 82-83   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.</b>                                    | 2 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  |  |  |
| 84-85   | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i><br><b>Бег на короткие</b>   | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять физические упражнения на результат. Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.  |  |  |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | <b>дистанции.</b>  |   |  |  |  |
| 86-87  | Модуль «Легкая атлетика»<br><b>Кроссовый бег.</b>  | 2 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.  |  |  |
| 88   | Модуль «Легкая атлетика»<br><b>Кроссовый бег.</b>  | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.  |  |  |
| 89   | Модуль «Легкая атлетика»<br><b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>             | 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. Умение контролировать физическое состояние организма. |  |  |
| 90   | Модуль «Легкая атлетика»<br><b>Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание».</b>               | 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.   |  |  |
| 91   | Модуль «Легкая атлетика»<br><b>Метание малого мяча в цель, на дальность.</b>                       | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.         |  |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 (7) часа</b> |  |   |  |  |  |
| 92-94  | Модуль «Спорт»<br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по лёгкой атлетике.</b> | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.                                    |  |  |
| 95-98  | Модуль «Спорт»<br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по</b>                  | 4 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Умение контролировать физическое состояние организма.                                    |  |  |

|  |   |            |   |  |  |
|--|---|------------|---|--|--|
|  | лёгкой атлетике.  |            |   |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>  |   |            |   |  |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа</b> |   |            |   |  |  |
| 99   | Модуль «Спортивные игры. Футбол.»<br><b>ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Техника передвижений, передач, ведения, удара по мячу.</b>      | 1          | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  |  |  |
| 100  | Модуль «Спортивные игры. Футбол»<br><b>Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.</b>      | 1          | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  |  |  |
| 101  | Модуль «Спортивные игры. Футбол.»<br><b>Тактика игры в нападении и защите.</b>  | 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. |  |  |
| 102  | Модуль «Спортивные игры. Футбол.»<br><b>Технические и тактические действия в футболе. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</b> | 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. |  |  |
|  | <b>Итого</b>  | <b>102</b> |   |  |  |