

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Отдел образования администрации муниципального образования
"Акбулакский район Оренбургской области"

МБОУ "Кайрактинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО гуманитарного
цикла  Беленко Н.А.

Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам по УВР
 Коваленко З.А.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
 Козлова В.В.

Приказ № 01/18-123
от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1373093)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Кайракты 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления 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 её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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, 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. 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 «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 обучающихся.

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.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 физкультурминуток, 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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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 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 кувырком, маятником;

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 возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, форм ы контр оля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		все го	контрольн ые работы	практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		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 по видам спорта;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2. 6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2. 8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 1 0	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3. 1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2.	Упражнения утренней зарядки	0.2 5	0	0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.2 5	0	0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.2 5	0	0.25		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 5.	Упражнения на развитие гибкости	0.2 5	0	0.25		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 6.	Упражнения на развитие координации	0.2 5	0	0.25		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 7.	Упражнения на формирование телосложения	0.2 5	0	0.25		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3. 1 0.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
---------------	--	---	---	---	--	--	----------------------	---

3. 1 1.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекагги прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическом козла	2	0	2		разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 4.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 6.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 1 9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 0.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		разучивают технику метания малого мяча на дальность трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3. 2 5.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
---------------	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

3. 2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3. 4 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3. 4 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3. 4 2.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3. 4 3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		57							
Раздел 4. СПОРТ									
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3		; 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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		3							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, форм ы контр оля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		все го	контрольн ые работы	практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Возрождение Олимпийских игр	1		1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
1. 2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1		1		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
1. 3.	История первых Олимпийских игр современности	1		1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1.	Составление дневника физической культуры	0.5		0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
2. 2.	Физическая подготовка человека	0.2 5		0.25		заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
2. 3.	Правила развития физических качеств	0.2 5		0.25		знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
2. 4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru
2. 5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5		0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru

2. 6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		0.5		разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;	Практическая работа;	www.gto.ru
----------	---	-----	--	-----	--	--	----------------------	--

2 . 7 .	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5		0.5		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	www.gto.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3 . 1 .	Упражнения для коррекции телосложения	0.2 5		0.25		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физическими упражнениями;	Практическая работа;	www.gto.ru
3 . 2 .	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5		0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;	Практическая работа;	
3 . 3 .	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.2 5		0.25		отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);	Практическая работа;	
3 . 4 .	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	1		1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;	Практическая работа;	www.gto.ru
3 . 5 .	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	3		3		разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	
3 . 6 .	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	1		1		разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полупагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);	Практическая работа;	www.gto.ru
3 . 7 .	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	2		2		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;	Практическая работа;	
3 . 8 .	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	1		1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практическая работа;	www.gto.ru
3 . 9 .	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	2		2		описывают технику выполнения упора ноги врозь, разучивают её;	Практическая работа;	
3 . 1 0.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	2		2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	

3. 1 1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1		1		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа; www.gto.ru
---------------	--	---	--	---	--	---	--

3. 1 2.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2		2		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	
3. 1 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.;	Практическая работа;	www.gto.ru
3. 1 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	3		3		контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	
3. 1 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	www.gto.ru
3. 1 6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2		2		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяют технику исполнения отдельных фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.;	Практическая работа;	
3. 1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1		наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.;	Практическая работа;	
3. 1 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		3		контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	
3. 1 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1		1		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.;	Практическая работа;	www.gto.ru
3. 2 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4		4		разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.;	Практическая работа;	
3. 2 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3		3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.;	Практическая работа;	
3. 2 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4		4		контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	

3. 2 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	www.gto.ru
---------------	---	---	--	---	--	---	----------------------	------------

3. 2 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5		5		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	
3. 2 5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8		8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	
3. 2 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		1		знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяющего фазы и технические элементы;;	Практическая работа;	www.gto.ru
3. 2 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6		6		разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	
Итого по разделу		60						
Раздел 4. СПОРТ								
4 . 1 .	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2		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;	Практическая работа;	www.gto.ru
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1 .	Зарождение олимпийского движения	0,5	0	0,5		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
1.2 .	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	0	0,5		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
1.3 .	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru

1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Ведение дневника физической культуры	0,5	0	0,5		знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
2.2	Понятие «техническая подготовка»	0,5	0	0,5		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;;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0,5	0	0,5		обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru

2.4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	0	0,5		изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.; знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);	Практическая работа; https://resh.edu.ru
2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0,5	0	0,5	знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;; устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;; 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;;	Практическая работа; https://resh.edu.ru	

2.6	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0,5		<p>знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
2.7	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0,5		<p>знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетгле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</p> <p>оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</p> <p>анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5	0	0,5		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;; 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.; рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		<p>измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.; отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		<p>составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3. 3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2		<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ; наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</p> <p>просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	--	---	---	---	--	--	----------------------	---

3. 4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	2	<p>разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;</p> <p>ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;</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 учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</p> <p>просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	--	---	---	---	--	----------------------	---

3. 5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2		<p>составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;</p> <p>ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;</p> <p>наблюдаю 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 учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</p> <p>просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

3. 6.	<p><i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i></p>	1	0	1		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма; 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>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

3. 7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	2	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;</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 учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</p> <p>просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	----------------------	---

3. 8.	<p><i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i></p>	1	0	1		<p>составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ; наблюдая и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма; 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>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

3. 9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	2		<p>составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;</p> <p>ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ;</p> <p>наблюдаю 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 учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

3. 10 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	2		<p>разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;;</p> <p>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;;</p> <p>анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
---------------	--	---	---	---	--	--	--

3. 11	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i></p>	1	0	1	<p>описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;; наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	----------------------	---

3. 12 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2	<p>описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;</p> <p>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;</p> <p>анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</p>	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
---------------	--	---	---	---	--	--------------------------	---

3. 14 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	2	<p>наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;</p> <p>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;</p> <p>анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</p>	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru
---------------	---	---	---	---	---	--------------------------	---

3. 15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	<p>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 самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;; наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	---	----------------------	---

3. 16 .	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		<p>контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;</p> <p>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;;</p> <p>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;;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
---------------	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

3. 17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1		<p>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;</p> <p>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;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	--	---	---	---	--	--	----------------------	---

3. 18 .	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	4	0	4	<p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
---------------	--	---	---	---	---	----------------------	---

3. 19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1		<p>контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;</p> <p>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;;</p> <p>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;;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

3. 20 .	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2	<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>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;</p> <p>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; ;</p> <p>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; ;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; ;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; ;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
---------------	---	---	---	---	--	----------------------	---

3. 21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1		<p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
----------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

3. 22 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	3	0	3	<p>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; ;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;</p> <p>описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
---------------	---	---	---	---	--	----------------------	---

3. 2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	2	0	2		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; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3. 2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	3	0	3		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; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3. 2. 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	2		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; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3. 2. 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	2		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; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3. 2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	2	0	2		<p>планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3. 2 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</i>	2	0	2		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3. 2 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i>	3	0	3		<p>планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2		знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	2		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).; знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		54						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, форм ы контр оля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		все го	контроль ые работы	практичес кие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Физическая культура в современном обществе	1		1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru
1. 2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru
1. 3.	Адаптивная физическая культура	1		1		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2. 1.	Коррекция нарушения осанки	0.5		0.5		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru
2. 2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5		0.5		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru
2. 3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		1		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);;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru
2. 4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1		1		планируют индивидуальные занятия покорректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;	Практичес кая работа;	www.gto.ru www.reshe d.u.ru

Итого по разделу	3	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		

3 . 1 .	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		повторяют упражнения дыхательной изрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 2 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2		2		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 3 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3		3		знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 4 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3		3		разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 5 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	4		4		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 6 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4		4		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;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 7 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1		1		знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 8 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2		2		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3 . 9 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2		2		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru

3. 1 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3		3		описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3		3			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 3.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 1 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 2 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 2 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	5		5			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 2 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	2		2			Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>	6		6		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
3. 2 4.								

3. 2 5.								
3. 2 6.								
Итого по разделу		60						
Раздел 4. СПОРТ								

4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	www.gto.ru www.reshe.u.ru
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		Устный опрос;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
4.	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0		Устный опрос;
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0		Устный опрос;

6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа;

8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Упражнения утренней зарядки Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
10.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		Устный опрос;
12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;

14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2		Практическая работа;

18.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2		Практическая работа;
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		Практическая работа;

24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2		Практическая работа;
25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		Устный опрос;
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		Практическая работа;

27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		Устный опрос;
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		Практическая работа;
30.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	0		Устный опрос;
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3		Практическая работа;

32.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	0	3		Практическая работа;
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		Практическая работа;
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		Практическая работа;
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		Практическая работа;

36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0		Устный опрос;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		Устный опрос;

41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2		Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа;

44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		Устный опрос;
45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа;
48.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

49.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
50.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1		1		Практическая работа;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1		1		Практическая работа;
3.	История первых Олимпийских игр современности	1		1		Практическая работа;
4.	Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека Правила развития физических качеств	1		1		Практическая работа;

5.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой Правила измерения показателей физической подготовленности	1		1		Практическая работа;
6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Практическая работа;
7.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения зрения Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1		1		Практическая работа;
8.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;

9.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	3		3		Практическая работа;
10.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1		1		Практическая работа;
11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2		2		Практическая работа;
12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1		1		Практическая работа;
13.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		2		Практическая работа;

14.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2		2		Практическая работа;
15.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1		1		Практическая работа;
16.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2		2		Практическая работа;

17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		1		Практическая работа;
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	3		3		Практическая работа;
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Практическая работа;
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2		2		Практическая работа;
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1		Практическая работа;

22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		3		Практическая работа;
-----	---	---	--	---	--	----------------------

23.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1		1		Практическая работа;
24.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4		4		Практическая работа;
25.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплино	3		3		Практическая работа;
26.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склон	4		4		Практическая работа;

27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		1		Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5		5		Практическая работа;

29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8		8		Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		1		Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6		6		Практическая работа;
32.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

33.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
-----	---	---	--	---	--	----------------------

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	план	факт	
1.	Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1			Практическая работа;
2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1		1			Практическая работа;
3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1		1			Практическая работа;
4.	Ведение дневника физической культуры Понятие «техническая подготовка	1		1			Практическая работа;
5.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1			Практическая работа;

6.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение Планирование занятий технической подготовкой	1		1			Практическая работа;
7.	Составление плана занятий по технической подготовке Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1			Практическая работа;
8.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1			Практическая работа;

9.	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1		1		Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1		1		Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1		1		Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1		1		Практическая работа;
15.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		1		Практическая работа;
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		1		Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Практическая работа;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Практическая работа;

22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1		1		Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1		Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1		Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		1		Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1		1		Практическая работа;

30.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1		1		Практическая работа;
31.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1		1		Практическая работа;
32.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1		1		Практическая работа;
33.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1		1		Практическая работа;
34.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1		1		Практическая работа;
35.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1		1		Практическая работа;
36.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1		1		Практическая работа;
37.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1		1		Практическая работа;
38.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1		1		Практическая работа;

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		1		Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа;
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа;

46.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		1		Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Практическая работа;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Практическая работа;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1		1		Практическая работа;
50.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1		1		Практическая работа;

52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1		1		Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1		1		Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1		1		Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1		1		Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1		1		Практическая работа;
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1		1		Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1		1		Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1		1		Практическая работа;
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		Практическая работа;

61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1		1		Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1		1		Практическая работа;
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1		1		Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1		1		Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1		1		Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1		1		Практическая работа;
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		Практическая работа;
3.	Адаптивная физическая культура	1		1		Практическая работа;
4.	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела	1		1		Практическая работа;
5.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		1		Практическая работа;
6.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1		1		Практическая работа;
7.	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		Практическая работа;
8.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2		2		Практическая работа;

9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3		3		Практическая работа;
10.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3		3		Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	4		4		Практическая работа;

12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4		4		Практическая работа;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1		1		Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2		2		Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2		2		Практическая работа;
16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3		3		Практическая работа;
17.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением	5		5		Практическая работа;

18.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на друго	3		3		Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2		2		Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2		2		Практическая работа;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2		2		Практическая работа;

22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2		2		Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2		2		Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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	2		2		Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2		2		Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	5		5		Практическая работа;

27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2		2		Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6		6		Практическая работа;

29.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Поурочное планирование 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				
5	Измерение функциональных резервов организма	1				
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
7	Занятия физической культурой и режим питания	1				
8	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				

9	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
10	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор	1				
11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
14	Упражнения черлидинга	1				
15	Бег на короткие дистанции	1				
16	Бег на длинные дистанции	1				
17	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
18	Прыжки в длину «согнув ноги». Прыжки в высоту	1				
19	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
20	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				

21	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
22	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
24	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
25	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
26	Плавание брассом	1				
27	Плавание брассом	1				
28	Повороты при плавании брассом	1				
29	Повороты при плавании брассом	1				
30	Ведение мяча	1				
31	Ведение мяча	1				
32	Передача мяча	1				
33	Передача мяча	1				
34	Приемы и броски мяча на месте	1				

35	Приемы и броски мяча на месте	1				
36	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
37	Приемы и броски мяча после ведения	1				
38	Приемы и броски мяча после ведения	1				
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
43	Приёмы и передачи в движении	1				
44	Удары	1				
45	Блокировка	1				
46	Ведение мяча	1				
47	Приемы мяча	1				
48	Передачи мяча	1				
49	Остановки и удары по мячу с места	1				

50	Остановки и удары по мячу в движении	1				
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1				

	бег 3*10м					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**