

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени имени Константина Дмитриевича Ушинского**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	5 – 9
Количество часов в год	68 часа (в каждом классе)
Количество часов в неделю	2 часа (в каждом классе)

Тюмень
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 личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, 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, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Воспитательный потенциал реализуется через следующие формы: привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений; использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

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 прыгивание.

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. Проплыwanie 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных 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, поднятие 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 поочередно. 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 ноге 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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 вперёд 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	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием; Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1.	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и	РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

			<p>последовательность их выполнения; Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	
2.2	Осанка как показатель физического развития человека.	1	<p>Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; Заполняют таблицу индивидуальных показателей. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p>	<p>РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</p>
2.3	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	<p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</p>

			правилами предупреждения травматизма.	
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.1.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p>	<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p> <p>РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>
3.2.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.	1	<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p>	<p>РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p>

			Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	
Спортивно-оздоровительная деятельность (56)				
3.3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	2	<p>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	2	<p>Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования</p>	<p>РЭШ Урок №22.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p> <p>РЭШ Урок №23.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p>

			<p>техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	
3.5.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м)</p>	1	<p>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>РЭШ Урок №15</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</p>
3.6.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p>	1	<p>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>РЭШ Урок №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</p>

3.7.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	<p>Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</p>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	7	<p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.</p>	<p>Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.	4	<p>Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные</p>	<p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>

			<p>фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. Прыжок в длину с места. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>	
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	3	<p>Метание малого мяча в неподвижную мишень. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации Метание малого мяча на дальность. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-technologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные ходы.	4	<p>Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом; Рассматривают, обсуждают и анализируют</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p>

			<p>иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двушажным попеременным ходом;</p> <p>Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	<p><i>Повороты на лыжах способом переступания.</i></p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.</p>	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы на лыжах.	1	<p><i>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</i></p> <p>Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

			<p>небольшому пологому склону; Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковая подготовка.	5	<p>Обучение группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.</p>	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
3.15	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	2	<p>Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>
3.16	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.	2	<p>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</p>

			<p>мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	
3.17	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.</p>	2	<p>Ведение баскетбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/</p>
3.18	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.</p>	2	<p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	<p>РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</p>
3.19	<p>Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.</p>	3	<p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p>	<p>РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>

			Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.20	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; Определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении; Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html
3.21	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/
3.22	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча.	4	Удар по неподвижному мячу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча	РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/less

			<p>внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Обводка мячом ориентиров. 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).</p>	on/4825/conspect/
Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)				
4.1	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	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1	Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); и скорости выполнения, по количеству повторений)	РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/les/son/7135/start/
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/les/son/7139/start/262024/
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения	1	Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);	РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/les/son/7140/start/262086/ РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/les/son/7138/start/261676/
Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)				
3.3	Техника безопасности Кувырок вперед, кувырок назад	2	Совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации.	https://multiurok.ru/files/kuvyrok-vpieried-i-nazad.html
3.4	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне	4	Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо	Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 https://proconflict.ru/nauchit

			<p>освоенных упражнений и разучивают её. Повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p>	<p>-prygat-na-skakalke/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/leson/7142/train/262000/</p>
3.7	<p>Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики</p>	4	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности, наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы. Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие 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). Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</p>	<p>РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/leson/7137/start/261377/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/leson/7142/train/262000/ РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/leson/7144/start/262608/</p>
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)				
3.10	Беговые упражнения	1	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.</p>	<p>РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/leson/7146/start/262582/</p>

3.11	Гладкий равномерный бег	2	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.12	Спринтерский бег	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321
3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.15	Метание малого мяча	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)

Лыжная подготовка (7 часов)

3.16	Техника безопасности Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски.	3	Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы. Находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ Видеоуроки. Презентация. https://ppt4web.ru/prezentaci-i-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-
------	--	---	---	---

			учебной дистанции; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися,	lyzhakh.html
3.17	Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом».	4	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения «плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Подготовка к сдаче норм ГТО, уметь правильно передвигаться на лыжах.	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/leson/7153/start/262219/ Видеоуроки.
Коньковая подготовка (6 часов)				
3.18	Техника безопасности. Техника падений. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	6	Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование ускорения в катании по кругу. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)				
3.19	Техника безопасности Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с изменением направления движения, на месте и в движении); анализируют выполнение технических действий при ведении мяча, выделяют их трудные элементы и	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	
3.20	Передачи и ловля мяча. Броски мяча в кольцо	3	знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.21	Технические действия без мяча. Технические действия с мячом	3	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); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом. Разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)				
3.22	Техника безопасности Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	4	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)				
3.24	Техника безопасности. Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.25	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Раздел 4. Спорт (8 часов)				
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	<p>Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России.</p> <p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.</p> <p>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	1	<p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</p> <p>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.</p> <p>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом: узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.</p>	<p>РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</p> <p>РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html</p>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1.	<p>Ведение дневника физической культуры.</p> <p>Понятие «техническая подготовка.</p> <p>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</p>	1	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-</p>

			<p>соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <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>	<p>tehnikeskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html</p> <p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-cto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html</p>
2.2	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</p> <p>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.</p> <p>Планирование занятий технической подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при</p>	<p>РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/leson/3097/main/</p> <p>Сайт «Урок.РФ» https://urok.pf/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_2136_13.html</p>

			самостоятельных занятиях технической подготовкой. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры	
2.3	Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	<p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html</p> <p>РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschih-sya-1090435.html</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	2	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p>

			<p>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>	<p>https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.2	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки.</p>	2	<p>Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. https://youtu.be/ynlDDMJsb_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobatic-heskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>

3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма	2	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroeniie-akrobatichieskikh-piramid.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA</p>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	<p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>	<p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html</p>
3.5	Опорный прыжок	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления;</p> <p>Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Видеоурок https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>

3.6	Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д);</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.	6	<p>Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с</p>	<p>Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs</p> <p>Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia</p>

			техники скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.	
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	4	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/leson/7149/conspect/262317/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места.	4	Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Видеоурок https://youtu.be/UYPfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/leson/1389/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.	6	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE

			<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p>	
3.1 1	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	2	<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> <p>контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	<p>РЕИ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7</p>

3.1 2	Модуль «Зимние виды спорта». «Коньковая подготовка»	3	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, разучивают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html
3.1 3	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	6	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11
3.1	Модуль "Подвижные и	2	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;	Видеоурок

4	спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.		<p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</p>
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.	5	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/yQLwJAh3j0?t=9</p> <p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12</p> <p>РЭШ Урок №27</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/leson/7156/conspect/262454/</p>
3.1 6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	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> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>РЭШ Урок №28</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/leson/7157/conspect/280612/</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html</p> <p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15</p>
3.1 7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите,</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/voleybol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html</p> <p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45</p>

			играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
3.1 8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	3	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/les/son/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html
3.1 9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	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)	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/les/son/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
Раздел 4. Спорт (8 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1.1.	Физическая культура в современном обществе.	1	-анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
1.3	Адаптивная физическая культура.	1	- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/ada

			- готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	ptivnaya-fizicheskaya-kultura
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1	Коррекция нарушения осанки.	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений 	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki
2.2	Коррекция избыточной массы тела.	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - 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); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению 	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredn-obuchayuschih-sya-2942701.html

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

			<p>дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты 	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</p>				
3.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки 	<p>https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i</p> <p>https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа</p>				

3.2 .1	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине	2	<ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) 	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
3.2 .2	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; 	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi Инфоурок

			<ul style="list-style-type: none"> - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
3.2 .3	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	4	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) 	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-3-2-scheta-dlya-5-8-kh-klassov.html
3.2 .4	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег.	3	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; 	РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/les

			<ul style="list-style-type: none"> - определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации - консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости 	son/3472/start/
3.2 .5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); 	<p>РЭШ №21</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</p>

			- консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.	
3.2 .6	Модуль «Лёгкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.2 .7	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	3	- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

			<p>использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов 	
3.2 .8	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость 	<p>РЭШ №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</p>

			<p>выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений 	
3.2 .9	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; - описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий 	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
3.2 .10	Модуль «Зимние виды спорта» Способы преодоления	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; 	РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/les

	естественных препятствий на лыжах.		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; - знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; - знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; <p>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения 	son/3207/start/
3.2 .11	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; - знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют 	РЭШ №29 https://resh.edu.ru/subject/les/son/3206/start/

			<p>задачи самостоятельного обучения</p> <p>последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона 	
3.2 .12	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Переход с одного лыжного хода на другой.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; - разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения 	<p>РЭШ №31</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</p>
3.2	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Коньковая подготовка</p>	7	<p>Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад.</p>	<p>https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-</p>

.13			Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.	podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/
3.2 .14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу 	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.2 .15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) 	РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
3.2 .16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, 	РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/

			<p>выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий 	
3.2 .17	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в 	<p>https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</p>

			<p>командах)</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий 	
3.2 .18	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Прямой нападающий удар.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html</p>
3.2 .19	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>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</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во время его разучивания и закрепления 	<p>https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volleybol_priamoi_napadaiushchii_udar</p>

	разучивания и закрепления.			
3.2 .20	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</p>
3.2 .21	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Тактические действия в игре волейбол.</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html</p>
3.2 .22	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</p>

3.2 .23	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	4	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)				
4.1	Физическая подготовка	7	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (5 класс) на 2023-2024 учебный год

Учитель Пястолов Е.А.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Формирование функциональной грамотности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт			
I четверть – 18 часов					
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час					
1			Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов					

2			Правила ТБ на уроках Л/А. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3			Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia
4			Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru
5			Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia
6			Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia
7			Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia
8			Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia
Модуль «Спорт» - 2 часа					
9			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Видеоурок https://www.gto.ru/

			по легкой атлетике.		
10			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Видеоурок https://www.gto.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов					
11			Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11
12			Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13			Ведение баскетбольного мяча.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
14			Ведение баскетбольного мяча.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
15			Ловля и передача мяча	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63
1			Ловля и передача мяча	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
17			Бросок баскетбольного мяча в корзину.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
18			Бросок баскетбольного мяча в корзину.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/
II четверть					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)					
19			Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час.					
20			Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/

			Закаливание.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации	РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
Модуль «Гимнастика» - 8 часов					
21			Акробатические упражнения	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
22			Акробатические упражнения	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
23			Опорный прыжок	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
24			Опорный прыжок	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
25			Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м).	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
26			Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
27			Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
28			Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
Модуль «Спорт» - 2 часа					

29			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Сайт ВФСК ГТО
30			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по гимнастике.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Сайт ВФСК ГТО
Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 4 часов					
31			Правила ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
32			Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo
33			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/
34			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	Сайт «Инфоурок»
III четверть					
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час					
35			Осанка как показатель физического развития человека.	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни	РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Раздел «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час					
36			Упражнения на развитие	Приобретение знаний, необходимых для занятий	РЭШ урок №17

			гибкости и координации.	физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка - 6 часов					
37			ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
38			Техника лыжных ходов.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
39			Техника лыжных ходов.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
40			Техника лыжных ходов	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
41			Техника лыжных ходов.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. .	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
42			Спуск и подъёмы на лыжах.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
Модуль «Спорт» - 2 часа					
53			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Сайт ВФСК ГТО
54			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по лыжам.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Сайт ВФСК ГТО

Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка - 5 часов

45			Коньковая подготовка. ТБ. Техника падений.	умение приемам самостраховки; группироваться в момент потери устойчивости на коньках.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
46			Катание на коньках по прямой и в поворотах. Торможение	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
47			Выполнение поворотов вправо, влево, кругом	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
48			Поворот приставными шагами по кругу малого радиуса 6—8 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
49			Катание по кругу	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html

Модуль «Спортивные игры». Волейбол - 5 часов

50			ТБ на уроках волейбола. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
51			Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/
52			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
53			Приём и передача волейбольного мяча двумя	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/

			руками сверху и снизу.		https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
54			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/ https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html
IV четверть					
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час					
55			Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов					
56			ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18
57			Прыжок в длину с разбега	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10
58			Прыжок в высоту	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
59			Прыжок в высоту	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания	РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

60			Метание малого мяча	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
61			Метание малого мяча	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
62			Метание малого мяча	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Сайт «Инфоурок»
Модуль «Спорт» - 2 часа					
63			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Сайт ВФСК ГТО
64			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Сайт ВФСК ГТО
Модуль «Спортивные игры». Футбол – 4 часа					
65			ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному мячу.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
66			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/
67			Ведение футбольного мяча.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
68			Обводка мячом ориентиров.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (6 класс)
на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Пястолов Е.А.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Формирование функциональной грамотности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт			
1 четверть 18 часов					
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)					
1			Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3
Легкая атлетика (7ч.)					
2			<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий легкой атлетикой на организм школьника.</i> Беговые упражнения.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
3			Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

				выполнять двигательные действия	
4			Метание малого мяча в цель.	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Выполнение тестовых заданий, определяющих уровень физической подготовленности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
5			Метание малого мяча.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Технически правильно выполнять двигательные действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
6			Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Кроссовая подготовка.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Никольская О.Б. Кроссовая подготовка Ст.19
7			Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Прыжок в длину с разбега.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Технически правильно выполнять двигательные действия	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4
8			Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия.	http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf
Спорт (2ч.)					
9			Спринтерский бег.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
10			Кроссовая подготовка.	Умение анализировать состояние здоровья при выполнении физических упражнений.	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
Баскетбол (8ч.)					
11			Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/

			баскетболиста. Повороты и остановки. Технические действия баскетболиста без мяча.		
12			Ведение мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учебник физической культуры 5-7 класс. Виленский М.Я 89-91ст
13			Передачи мяча в парах.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение устным и письменным общением.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.9,16
14			<i>История развития баскетбола.</i> Бросок мяча.	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющие знания. Уметь выполнять бросок мяча в корзину с места и после ведения.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.1,9,16
15			<i>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</i> Бросок мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой закаливания организма.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.1,9,16
16			<i>Размеры площадки, щита, расстояние до кольца.</i> Ведение мяча.	Владение разными видами информации.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.9,16
17			Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	Учебник Физическая культура 5-7кл.под ред М.Я.Виленского П.3,9,16
18			<i>Правила игры и жестикуляция судей.</i>	Умение организовывать занятия физическими упражнениями в группах.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред

			Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.		М.Я.Виленского П.9,16
2 четверть 16 часов					
Знания о физической культуре (1ч.)					
19			Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	Владение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др. Умение доводить информацию до одноклассников.	
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)					
20			Правила развития физических качеств. Физическая подготовка человека.	Умение выполнять физические упражнения, согласно своему уровню физического развития. Умение составлять комплексы упражнений для развития индивидуальных физических способностей.	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. СИЛА Методические рекомендации Составитель Елена Викторовна Перепелюкова
Гимнастика (10ч.)					
21			<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кувырок вперед.</i>	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,5
22			Кувырок вперед. Кувырок назад.	Технически правильно выполнять двигательные Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений действия.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред

					М.Я.Виленского
23			Стойка на лопатках.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,15 Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского
24			Прыжки через скакалку.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение методикой организации индивидуальными формами занятий физическими упражнениями.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,15 Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского
25			Акробатическая комбинация.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение оценивать выполнение упражнений одноклассниками	
26			Опорные прыжки.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Владение разными видами информации	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль5-9 кл., под ред М.Я.Виленского
27			Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Висы и упоры (мал).	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матеев — 7 изд. — М. Просвещение, 2018. – 192 с.
28			Висы и упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Уметь оказать страховку при выполнении упражнений одноклассниками	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.8,15
29			<i>История организации и</i>	Умение находить необходимую информацию в	Учебник Физическая

			<i>проведение первых Олимпийских игр современности.</i> Опорный прыжок.	литературных источниках	культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.7,8,15 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл., под ред М.Я.Виленского
30			Ритмическая гимнастика (дев). Лазанье по канату (мал).	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма. Технически правильно выполнять двигательные действия	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 7-е издание — М.: Просвещение, 2018. — 192с.
Спорт (2ч.)					
31			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (раз).	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
32			Гибкость.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тест на определение гибкости на результат (см).	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
Волейбол (2ч.)					
33			<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.</i> Стойки и перемещения.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П10,17
34			<i>История развития волейбола.</i> Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.	Умение находить необходимую информацию в литературных источниках. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.1,10,17
3 четверть 20 часов					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)					
35			Профилактика нарушения зрения.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений.	https://coz27.ru/narushenie-zrenija-u-shkolnikov/
Лыжная подготовка (7 ч.)					
36			<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</i>	Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться за экстренной помощью к специализированным службам. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20

			Лыжные ходы. <i>Классификация лыжных ходов.</i>	Технически правильно выполнять двигательные действия	
37			Лыжные ходы.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение применять теоретические знания на практике.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского
38			Подъемы и спуски.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13, 20 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского
39			Преодоление трамплинов.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.: ил.
40			Торможение «плугом», «упором».	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.13,20
41			Повороты на лыжах «махом»	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	Лях В.И. Физическая культура. Лыжная подготовка ст.172
42			Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Физическая культура 5-7кл. под ред

					М.Я.Виленского П.7, 13,20
Спорт (2ч.)					
43			Прохождение дистанции 2 км	Умение выполнять физические упражнения на результат.	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
44			Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Умение оценивать свои результаты и сравнивать их с предыдущими	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
Коньковая подготовка (6ч.)					
45			Инструктаж по Т/Б. Техника падений.	умение приемам самостраховки; группироваться в момент потери устойчивости на коньках.	https://zen.yandex.ru/media/live_skate/kak-padat-na-ldu-bezopasno-5bdb0179e3d93900a9873af3
46			Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
47			Восстановление навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
48			Совершенствование поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
49			Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
50			Катание по кругу	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyyu-kataniya-na-konkah-3569410.html

Волейбол (4ч.)						
51			<i>Техника безопасности на уроках волейбола.</i> Упражнения в парах.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом в повседневной жизни.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	
52			Подача мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение находить ошибки при выполнении упражнений.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	
53			<i>Техническая подготовка.</i> Передачи мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение исправлять выявленные ошибки.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	
54			Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	Овладение способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и внедрять в практику.	Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.10,17	
4 четверть 14 часов						
Способы самостоятельной деятельности (1ч.)						
55			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2,3,4	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)						
56			Коррекция телосложения с использованием дополнительных отягощений.	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Умение дозировать нагрузку.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.2	
Легкая атлетика (6ч.)						
57			<i>Техника безопасности на уроках легкой</i>	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред	

			<i>атлетики.</i> Прыжок в высоту с разбега.		М.Я.Виленского П.6
58			Прыжок в высоту с разбега.	Умение выполнять задание в усложненных условиях. Умение находить ошибки при выполнении физических упражнений.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского
59			Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	Технически правильно выполнять двигательные действия Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6,7 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского
60			Спринтерский бег. Бег 30м.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.6 Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 кл. под ред М.Я.Виленского
61			Кроссовая подготовка.	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред. М.Я. Виленского П.3,6,7
62			Прыжок в длину с разбега	Умение выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений, использовать приобретенные знания в практической деятельности.	

Спорт (2ч.)					
63			Прыжок в длину с места.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
64			Бег 60м	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях регулярны занятием физическими упражнениями.	https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
Футбол (4.)					
65			<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола.</i> Ведение мяча.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19
66			<i>Размеры площадки и ворот.</i> Передачи мяча.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19
67			Удар по мячу.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19
68			<i>Правила игры и жестикуляция судей.</i> Тактика игры и комплексное развитие психомоторной плотности.	Умение организовывать работу группы, подгруппы. Умение давать рекомендации при выполнении задания.	Учебник Физическая культура 5-7кл. под ред М.Я.Виленского П.12,19 Физическая культура. Тестовый. Контроль. 5-9кл. пособие для учителей

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (7 класс)
на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Пястолов Е.А.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Формирование функциональной грамотности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт			
<i>Модуль: легкая атлетика 10 часов</i>					
1			Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Способы самостоятельной деятельности.	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>
2			<i>Дневника физической культуры.</i> Техника высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30м.	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	ВФСК ГТО
3			Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p>РЭШ</p>

				саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	
4			Метание малого на дальность. Развитие выносливости.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО РЭШ
5			Изучение способов преодоления препятствий «наступление» и «прыжковый бег». Бег 300м.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Инфоурок
6			Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000м.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО
7			Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и	ВФСК ГТО РЭШ Инфоурок

				жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Педсовет Учи.ру Мультиурок
8			Прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО
9			Техника эстафетного бега. Бег 1500м.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО
10			Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО РЭШ
Модуль: баскетбол 8 часов					
11			<i>Правила техники безопасности в разделе</i>	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении	РЭШ Инфоурок

			баскетбол. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	в здоровый образ жизни. Умение ужиться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Педсовет Учи.ру Мультиурок
12			Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
13			Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
14			Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру

				<p>занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	Мультиурок
15			<p>Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>
16			<p>История баскетбола. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	РЭШ
17			<p><i>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</i></p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p>	РЭШ

			Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	<p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	
18			Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты Учебная игра.	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>
Модуль: гимнастика 10 часов					
19			<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на спортивных площадках. Знания о физической культуре.</i>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению</p>	<p>РЭШ</p>

				всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	
20			Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
21			Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	РЭШ
22			Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении	ВФСК ГТО

				здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	
23			Акробатическая комбинация. Развитие ловкости.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
24			Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	ВФСК ГТО РЭШ
25			Комбинация на бревне	Умение выполнять тестовые задания, определяющие	РЭШ

			(девочки), на перекладине (юноши).	индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
26			<i>Зарождение олимпийского движения в Тюменской области.</i> Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	РЭШ
27			Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатические пирамиды.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО
28			Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	ВФСК ГТО

			Акробатические пирамиды.	<p>подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	
Модуль: волейбол 6 часов					
29			Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.</p> <p>Умение ужиться с другими.</p> <p>Владение устным и письменным общением.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	РЭШ
30			Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Передача во встречных колоннах.	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	РЭШ
31			Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Передачи и приемы мяча.	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>

32			Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Верхняя прямая подача.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
33			Правила соревнований в волейболе. Верхняя прямая подача мяча.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ
34			Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
Модуль: зимние виды спорта 14 часов					
35			<i>Правила техники безопасности в разделе лыжная подготовка.</i> Оказание первой помощи при травмах. Способы самостоятельной деятельности.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической	

				культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	
36			Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ
37			Передвижение одновременным двухшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
38			Спуски и подъемы. Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
39			История лыжного спорта. Торможение «упором» («плугом»).	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	РЭШ

			Прохождение дистанции.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	
40			Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Торможение на лыжах способом «упор» («пругом»). Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
41			Официальные правила в лыжном спорте. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ
42			<i>Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков.</i> Оказание первой помощи при травмах.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных	РЭШ

			Способы самостоятельной деятельности.	оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	
43			Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	ВФСК ГТО
44			Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
45			Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок

46			<p>Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).</p>	<p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	ВФСК ГТО
47			<p>Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.</p>	<p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	ВФСК ГТО
48	.		<p><i>Олимпийское движение в СССР и современной России.</i> Эстафета Российские и тюменские лыжники на Олимпийских играх. Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета по кругу с этапом 200 метров. Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок</p>

Модуль: волейбол 6 часов					
49			<p><i>Правила техники безопасности в разделе волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.</i></p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.</p> <p>Умение уживаться с другими.</p> <p>Владение устным и письменным общением.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	РЭШ
50			<p>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>
51			<p>Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>
52			<p>Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>

53			Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
54			Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
Модуль: лёгкая атлетика 10 часов					
55			Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок
56			Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	ВФСК ГТО РЭШ

			способностей. Бег 30м.	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	
57			Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО
58			<i>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Тюменской области.</i> Метание малого мяча на дальность.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	ВФСК ГТО
59			Овладение техники прыжка в высоту с разбега. Бег 300м.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	РЭШ
60			Прыжок в высоту с разбега. Бег на выносливость 1000м.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	ВФСК ГТО

				<p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	
61			<p>Техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	ВФСК ГТО
62			<p>Техника прыжка в длину с разбега. Бег 1500м.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	ВФСК ГТО
63			<p>Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	ВФСК ГТО
64			<p>Эстафетный бег. Прыжок в длину с места</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания</p>	ВФСК ГТО

				занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	РЭШ
Модуль: футбол 4 часа					
65			<i>Правила техники безопасности в разделе футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.</i>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	ВФСК ГТО РЭШ
66			Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ
67			Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ
68			Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	РЭШ Инфоурок

			Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Педсовет Учи.ру Мультиурок
--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» (8 класс)
на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Пястолов Е.А.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Формирование функциональной грамотности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт			
I четверть – 18 часов					
Раздел 1. «Знания о физической культуре» -1 час					
1.			Физическая культура в современном обществе.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	РЭШ Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1
Раздел 3. «Физическое совершенствование»					
Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов					
2.			Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации.	Infourok
3.			Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ урок № 21

4.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	obrazovanie-gid
5.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	infourok
6.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Сайт ВФСК ГТО
7.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Сайт ВФСК ГТО
8.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Сайт ВФСК ГТО
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 8 часов					
9.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Повороты с мячом на месте.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	multiurok.ru
10.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Повороты с мячом на месте.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	РЭШ
11.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Передача мяча одной рукой	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность	РЭШ

			от плеча и снизу.	замечать проблемы и искать пути их решения.	
12.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	infourok
13.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	РЭШ
14.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	infourok
15.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	РЭШ
16.			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	kopilkaurokov
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час					

17.			Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути решения.	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 2 Глава 1
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час					
18.			Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	ВФСК ГТО
II четверть – 16 часов					
Раздел 3. «Физическое совершенствование»					
Модуль «Гимнастика» - 8 часов					
19.			Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Infourok
20.			Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	nsportal
21.			Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими	obrazovanie-gid

				упражнениями.	
22.			<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	infourok
23.			<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	infourok
24.			<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	obrazovanie-gid.
25.			<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	Урок.py
26.			<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	kopilkaurokov.ru
Раздел 3. «Физическое совершенствование»					
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа					
27.			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Прямой нападающий удар.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий.	РЭШ
28.			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Тактические действия в игре волейбол.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	РЭШ
29.			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i>	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение	kopilkaurokov

			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.	методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	
30.			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	multiurok
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час					
31.			Адаптивная физическая культура.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 1 Глава 4
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час					
32.			Коррекция нарушения осанки.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 1 Глава 5
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа					
33.			<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	ВФСК ГТО
34.			<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	ВФСК ГТО

			нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	
<p>III четверть – 20 часов Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов</p>					
35.			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	studfile
36.			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямой нападающий удар.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	infourok
37.			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	obrazovanie-gid.
38.			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	studopedia
39.			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	multiurok
<p>Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 5 часов</p>					
40.			Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством	infourok

				занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	
41.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	РЭШ
42.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	multiurok
43.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Торможение боковым скольжением.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	fizsport
44.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Переход с одного лыжного хода на другой.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	
Раздел 3. «Физическое совершенствование»					
Модуль «Зимние виды спорта. Коньковая подготовка» -7 часов					
45.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Коньковая подготовка. Основы знаний.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	Инфоурок
46.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Коньковая подготовка. Способы приобретения скорости.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	Инфоурок
47.			<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Коньковая подготовка. Остановки.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	Инфоурок

48.			Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	
49.			Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	
50.			Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка Смена направления скольжения	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	
51.			Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Способы сохранения равновесия в специальных условиях	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час					
52.			Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час					
53.			Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ВФСК ГТО
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час					
54.			Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 2 Глава 1

			самостоятельных тренировочных занятий	современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа					
55.			Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	ВФСК ГТО
56.			Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации	ВФСК ГТО
IV четверть – 14 часов					
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час					
57.			Коррекция избыточной массы тела	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 1 Глава 5
Раздел 3. «Физическое совершенствование»					
Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов					
58.			Модуль «Легкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения.	multiurok
59.			Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.	РЭШ
60.			Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	ВФСК ГТО

61.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	ВФСК ГТО
62.			<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа					
63.			<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	ВФСК ГТО
64.			<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	ВФСК ГТО
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа					
65.			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	multiurok
66.			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	РЭШ
67.			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и	infourok

			футбол.	спортом.	
68.			<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i></p> <p>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.</p>	football-esthete