

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Комитет по образованию Ульчского муниципального района

МБОУ СОШ с. Софийск

РАССМОТРЕНО

методическим

объединением учителей

Колесникова Т.М.

Протокол №

от "27" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Нарышкина Н.С.

Приказ №27

от "27" августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2550787)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Разработала: Учитель физкультуры

Целищева Екатерина Юрьевна

Софийск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления

образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

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

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

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

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).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика»

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

Модуль «Спорт»

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт»

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры»

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт»

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках,

упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

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

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений

стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых 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 сильной 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 «транспортёрке».

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

163.9.2. 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.

Познавательные универсальные 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.

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

подготавливать 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 физкультурминуток 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колличество часов	Программное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	В процессе урока	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам..	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	В процессе урока	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной	Беседа с учителем. Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

			<p>школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p>		
3	<p>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спор-</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				тивно-оздоровительной направленности; 6 осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.		
4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	В процессе урока	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

1	Режим дня и его значение для современного школьника	В процессе урока	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности,	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
---	---	------------------	---	--	---------	--

			<p>их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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</p>	<p>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.</p>		
2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	В процессе урока	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня;</p>	<p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

			<p>определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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</p>	<p>дня»: определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p>		
3	Физическое развитие человека и факторы,	В процесс урока	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работо-	Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/ca

	<p>влияющие на его показатели</p>		<p>способностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивиду- альных видов деятель- ности, их временных диапазонов и последо- вательности в выпол- нении. Физическое развитие человека, его показа- тели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупрежде- ния её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплек- сов физических упражнений с коррек- ционной направленно- стью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоя- тельных занятий физическими упраж- нениями на открытых площадках и в домаш- них условиях; подго- товка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупрежде- ние травматизма. Оценивани е состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры</p>	<p>«Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>		<p>talog/teacher/?&sub ject[]=38</p>
4	Осанка как	В	Режим дня и его	Индивидуальные	текущий	РЭШ

<p>показатель физического развития и здоровья школьника</p>	<p>процессе урока</p>	<p>значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической</p>	<p>самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p>		<p>Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
---	-----------------------	--	---	--	--

			культуры			
5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	В процессе урока	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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</p>	<p>Индивидуальные самостоятельные занятия (с использованием измерительных приборов).</p> <p>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: 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.</p>	тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			культуры и спортом. Составление дневника физической культуры			
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В процессе урока	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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</p>	Самостоятельные занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 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.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

			<p>процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры</p>			
7	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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. Оценивани</p>	<p>Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 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; Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток.</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			е состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры			
8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	В процесс урока	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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</p>	Проведение эксперимента (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»: выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			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			
9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	В процесс урока	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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	Мини-исследование. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.): измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.	тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>в домаш- них условиях; подго- товка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупрежде- ние травматизма.Оценивани е состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.Составление дневника физической культуры</p>			
10	Ведение дневника физической культуры	В процесс е урока	<p>Режим дня и его значение для учащих- ся школы, связь с умственной работо- способностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивиду- альных видов деятель- ности, их временных диапазонов и последо- вательности в выпол- нении.Физическое развитие человека, его показа- тели и способы их измерения.Осанка как показатель физического развития, правила предупрежде- ния её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.Способы измерения и оценивания осанки.Составление комплек- сов физических упражнений с коррек- ционной направленно- стью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоя- тельных</p>	Самостоятельные практические занятия. Тема: «Ведение дневника физической культуры»: 6 составляют дневник физической культуры	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/?&sub ject[]=38</p>

			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			
--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	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	Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Упражнения утренней зарядки	В процессе урока	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и	Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>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</p>	<p>занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры</p>		
3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	В процессе урока	<p>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</p>	<p>Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: б знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
4	Водные процедуры после утренней зарядки	В процессе урока	<p>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</p>	<p>Индивидуальные занятия. Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.		
5	Упражнения на развитие гибкости	В процессе урока	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	Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	Упражнения на развитие координации	В процессе урока	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; форми-	Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на развитие координации»: записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; 6 разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

			рование телосложения с использованием внешних отягощений	упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.		
7	Упражнения на формирование телосложения	В процессе урока	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	Индивидуальные занятия. Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	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	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

			<p>на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
10	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</p>	1	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передви-</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в группировке»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

			<p>жение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>		
11	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</p>	1	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

			<p>приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		
12	<p>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</p>	1	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; б описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастическом козла	1	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).	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки): рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами;	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: знакомятся с	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>передвижение приставным шагом (девочки).</p>	<p>комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>		
15	<p>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</p>	1	<p>передвижение приставным шагом</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	передвижение приставным шагом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				<p>детали и элементы техники;</p> <p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <p>разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p>		
18	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациям и по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице	<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
19	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</p>	4	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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 60 м.</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
20	Модуль	4	Прыжки в длину с	Практические занятия (с	Текущий	РЭШ

	«Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега	использованием иллюстративного материала). Тема: «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, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	/тестирование	Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями и учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	В процессе урока	ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	4	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p>		
23	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями и по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице</p>	<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум</p> <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
24	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого мяча на дальность</p>	3	<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <p>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;</p> <p>6 анализируют образец техники метания</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум</p> <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				<p>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>		
25	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</p>	2	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
26	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями и учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	ТБ на лыжах(при спусках, подъемах, обморожениях, правильно подобранная экипировка, приготовление снаряжения)	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
27	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.		
28	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
29	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: закрепляют и совершенствуют технику	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	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);		
30	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				парах)		
31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	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 раз-ученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	ТБ по спортивным играм	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

	для освоения технических действий игры баскетбол					
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	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 раз- ученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	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 раз- ученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				их выполнения; б 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)		
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 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; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с	В процесс урока	ТБ по спортивным играм	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&sub

	рекомендациям и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол			подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».		ject[]=38
37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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); б закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				(обучение в парах).		
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «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	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				стопы с небольшого разбега.		
40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	В процессе урока	ТБ по спортивным играм	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча 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.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
42	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение футбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.		
43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; 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)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Раздел 4. Спорт						
1	Физическая	8	Физическая подготов-	Учебно-тренировочные	Текущий	РЭШ

подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: 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	, тестирование	Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого: Общее количество часов по программе 68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Модуль: «Лёгкая атлетика» Тема: «Знакомство с программным	1		1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год,

	материалом и требованиями-ми к его освоению» Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта./ Текущий
2.	Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека» Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»	1		1	Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность, описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);/ Текущий
3.	Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»	1		1	Знать ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице./Текущий
4.	Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»	1		1	разучивают стартовое и финишное ускорение; б разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м./ текущий
5.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для	1		1	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы/ Текущий

	развития скоростно-силовых способностей».				
6.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии, ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице;/Текущий
7.	Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»	1		1	выделяют фазы движения и анализируют их технику/ Текущий
8.	Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень» Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения».	1		1	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень, ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице / Текущий
9.	Тема: «Метание малого мяча на дальность»	1		1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов,/Текущий
10.	Тема: «Метание малого мяча на дальность» Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:	1		1	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и

	6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;				определяют причины их появления, устанавливают способы устранения, анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр/ Текущий
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе» Тема: «Режим дня и его значение для современного школь-ника»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча, знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня/ Текущий
12.	Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».	1		1	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); ТБ по спортивным играм/ Текущий
13.	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1	определяют фазы движения и особенности их техниче ского выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении,/ Текущий
14.	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1	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);/ Текущий
15.	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»	1		1	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 / Текущий
16.	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»	1		1	определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах) / Текущий
17.	Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху» Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах), составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы/ Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема: «Кувырок вперёд в группировке» Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»	1		1	описывают технику выполнения кувырка, приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития./ Текущий
19.	Тема: «Кувырок назад в группировке» Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		1	значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни, описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения/ Текущий
20.	Тема: «Кувырок	1		1	обучения и закрепления

	<p>вперёд ноги «скрёстно» Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»</p>				<p>техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам, устанавливают причинно- следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья / Текущий</p>
21.	<p>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках» Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»</p>	1		1	<p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках, измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки/ Тестирование / Текущий</p>
22.	<p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p>	1		1	<p>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения, повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения / Текущий</p>
23.	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне» Тема: «Организация и проведение самостоятель- ных занятий»</p>	1		1	<p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви, контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися/ Текущий</p>
24.	<p>Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»: Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной</p>	1		1	<p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца),/Текущий / Тестирование</p>

	функциональной пробы»				
25.	Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах» Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»	1		1	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах, мини-исследование/ Текущий/ Тестирование
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»	1		1	анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах), знать ТБ по спортивным играм/ Текущий
27.	Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:	1		1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)/ Текущий
28.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». Тема: «Ведение дневника физической культуры»	1		1	знать ТБ по спортивным играм, составляют дневник физической культуры / Текущий
29.	Тема: «Ведение баскетбольного мяча»	1		1	определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»./

					Текущий
30.	Тема: «Ведение баскетбольного мяча»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»/ Текущий
31.	Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»	1		1	контролируют технику выполнения броска другими учащими-ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)/ Текущий
32.	Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»	1		1	контролируют технику выполнения броска другими учащими-ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)/ Тестирование
33.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		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/ Текущий
34.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		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/ Текущий
35.	Физическая подготовка:	1		1	Физическая подготовка к выполнению нормативов

	освоение содержания программы, демонстрация приростов показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр/ Текущий
36.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		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/ Текущий
37.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		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/ Текущий
38.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов показателей физической подготовленности и нормативных требований	1		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/ Текущий/Тестирование

	комплекса ГТО				
39.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		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/ Текущий / Тестирование
40.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		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/ Тестирование
41.	Модуль «Зимние виды спорта» Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом/ текущий
42.	Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»	1		1	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися/ Текущий
43.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами	1		1	ТБ на лыжах(при спусках, подъёмах, обморожениях, правильно подобранная экипировка, приготовление снаряжения)/ Текущий

	использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».				
44.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	1		1	ТБ на лыжах(при спусках, подъёмах, обморожениях, правильно подобранная экипировка, приготовление снаряжения)/ Тестирование
45.	Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции/ Текущий
46.	Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью./ Текущий
47.	Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу
48.	Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися/ Текущий
49.	Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке/ Текущий

50.	Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»	1		1	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)/ текущий
51.	Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	1		1	выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке/ текущий
52.	Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»	1		1	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)/ текущий
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Тема: «Удар по неподвижному мячу» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. ТБ по спортивным играм / текущий
54.	Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»	1		1	определяют фазы движения и особенности их технического выполнения/ текущий
55.	Тема: «Остановка	1		1	закрепляют и совершенствуют

	катящегося мяча внутренней стороной стопы»				технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы./ тестирование
56.	Тема: «Ведение футбольного мяча»	1		1	выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения/ текущий
57.	Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов)	1		1	определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов/ текущий
58.	Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов)	1		1	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов/ тестирование
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»	1		1	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км/ текущий
60.	Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»	1		1	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км/тестирование
61.	Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»	1		1	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м/текущий
62.	Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»	1		1	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м/тестирование
63.	Тема: «Бег с максимальной	1		1	разучивают бег с максимальной скоростью с

	скоростью на короткие дистанции»				высокого старта по учебной дистанции в 60 м/тестирование
64.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».	1		1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий
65.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./тестирование
66.	Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень» Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».	1		1	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации/ текущий
67.	Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»	1		1	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации/тестирование
68.	Тема: «Метание малого мяча на	1		1	метают малый мяч на дальность по фазам движения и

	дальность»				в полной координации/ текущий/тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и	Количес	Программное содержание	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые)
-------	-------------------------	---------	------------------------	-------------------	-------------	------------------------

п	тем программы	тво часов			контроля	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Возрождение Олимпийских игр	В процессе урока	<p>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</p>	<p>Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	В процессе урока	<p>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</p>	<p>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
3	История первых Олимпийских игр современности	В процессе урока	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p>	<p>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: знакомятся с историей организации и проведения</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	первых Олимпийских игр в Афинах; 6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями		ject[]=38
--	--	--	--	--	--	-----------

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

1	Составление дневника физической культуры	В процессе урока	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	Тема: «Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Физическая подготовка человека	В процессе урока	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая	. Тема: «Физическая подготовка человека»: знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>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</p>	<p>физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p>		
3	Правила развития физических качеств	В процессе урока	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p>	<p>Тема: «Правила развития физических качеств»: знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				<p>дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p>		
4	<p>Определение индивидуально физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p>	<p>Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»: измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.		
5	Правила измерения показателей физической подготовленности	В процессе урока	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития	тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	В процессе урока	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки;	Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры		
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	В процессе урока	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: 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; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				для их проведения		
Раздел 3. Физическое совершенствование						
1	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>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</p>	<p>Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: б повторяют ранее изученные правила техники безопасности; б углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p>. Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: б 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); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	В процессе урока	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p>	<p>. Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики,</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			<p>скими 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</p>	<p>определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p>		
3	<p>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>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</p>	<p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня» отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); составляют комплекс физкультпауз и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			учебной деятельности			
4	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p>	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»: повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её..</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
5	Модуль	2	Опорные прыжки через	Тема: «Опорные прыжки»:	текущий	РЭШ

	«Гимнастика». Опорные прыжки		гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
6	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; 6 разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); 6 составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
7	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	В процесс урока	ТБ 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). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
8	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой	1	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь;	Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/ca

	гимнастической перекладине		<p>перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (маль- чики)</p>	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p>	<p>talog/teacher/?&subject[]=38</p>
--	----------------------------	--	---	---	---

9	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
10	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	Лазанье по канату в три приёма (маль- чики)	Тема: «Лазание по канату в три приёма»: наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
11	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1		Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: б повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации) составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение</p>		
12	<p>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями и учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</p>	<p>В процессе урока</p>		<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
13	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</p>	12	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения</p>	<p>Тема: «Беговые упражнения»: наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 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); 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 разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах</p>		
14	Модуль	В		Тема: «Знакомство с	текущий	

	«Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	процессе урока		рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».		
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	4	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание.	Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: 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; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

	для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»					
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с	В процессе урока	ТБ по лёгкой атлетике в спортзале и на улице	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/ca

	рекомендациям и учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений			мяча для повышения точности движений»		talog/teacher/?&subject[]=38
19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; б описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техниче- ские трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	Текущий /тестиро вание	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Модуль	3		Тема: «Знакомство с	Текущий	РЭШ

	<p>«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>			<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»</p>		<p>Сферы http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
21	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p>	3	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	текущий	<p>РЭШ Сферы http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациям и учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов», выделяют фазы движения и анализируют их технику; разучивают технику	текущий	РЭШ Сферым http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину	Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; 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; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием	Текущий /тестирование	РЭШ Сферым http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				разученных технических действий.		
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	Текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	Тема «Игровые действия в волейболе»: совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и	1	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста	Текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста без мяча			без мяча»		
27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	5	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	. Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: б совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;. знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий		
28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

Раздел 4. Спорт

1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	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	Тема: «Физическая подготовка»: 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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).	Текущий, тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
---	---	---	--	--	-----------------------	---

Итого: Общее количество часов по программе 68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Зарождение олимпийского движения	В процессе урока	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии	Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&sub

			<p>отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p>движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»</p>		ject[]=38
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	В процессе урока	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p>Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	В процессе урока	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся</p>	<p>Тема: «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</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;		
4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского 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	Тема: «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; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

1	Ведение дневника физической культуры	В процессе урока	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	Тема: «Ведение дневника физической культуры»: составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года..	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
---	--------------------------------------	------------------	---	--	---------	---

			оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.			
2	Понятие «техническая подготовка	В процессе урока	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	Тема: «Понятие «техническая подготовка»: 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 соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	В процессе урока	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>упражнениями; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p>		
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	В процессе урока	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания..	<p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: 6 обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; 6 устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				<p>внимания и памяти; 6 разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); 6 оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p>		
5	<p>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой..</p>	<p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»: 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 приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				«от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой		
6	Планирование занятий технической подготовкой	В процессе урока	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть	Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»: знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
7	Составление плана занятий по технической подготовке	В процессе урока	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»: повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; 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; выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	В процессе урока		Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»: анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	В процессе урока	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагруз-	Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»: знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта	тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			кой»	занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)		
--	--	--	------	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

1	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	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	Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела и	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
---	---------------------------------------	------------------	--	---	------------------------	---

				<p>записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</p>		
2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В процессе урока	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного</p>	<p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 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.</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
3	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)</p>	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»: 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</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				(обучение в парах); контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
4	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки)	Тема: «Акробатические пирамиды»: знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
5	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)	Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				предлагают способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки		
6	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	В процессе урока	ТБ Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений,	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	Тема: «Лазанье по канату в два приёма»: 6 повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; определяют технические	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				<p>трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)..</p>		
8	<p>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</p>	<p>В процессе урока</p>		<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма»</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
9	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</p>	1		<p>Тема: «Упражнения степ-аэробики»: 6 просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	8	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание»	Тема: «Бег с преодолением препятствий»: 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; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют		
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	6	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.	Тема: «Эстафетный бег»: 6 наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	6	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: 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	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
15	Модуль	В		Тема: «Знакомство с	текущий	РЭШ

	«Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	процессе урока		рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»		Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	4	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: 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)	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

	для самостоятельного обучения технике торможения упором					
18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	4	переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	В процессе урока		. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».	Текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

20	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</p>	4	<p>переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»: наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
----	--	---	--	---	---------	---

				одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с исполь-	Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

			зованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.		
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	В процессе урока		Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».	Текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	Модуль	В	Правила игры и игровая	Тема: «Знакомство с	Текущий	РЭШ

	«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	процессе урока	деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста без мяча»		Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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	. Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения,	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>технику броска по фазам и в полной координации; 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); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>		
27	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</p>	3	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
28	<p>Модуль «Спортивные игры.</p>	В процессе урока		<p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</p>	Текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-</p>

	Волейбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку			подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»		collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
30	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	3	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали;	Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:	Текущий / тестиров	РЭШ Сферум http://school-

	Средние и длинные передачи футбольного мяча		<p>тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>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).</p>	ание	<p>collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
31	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</p>	3	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>Тема: «Тактические действия игры футбол»: знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и</p>	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				тактических действий (обучение в командах)		
Раздел 4. Спорт						
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	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	Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Текущий, тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого: Общее количество часов по программе 68						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Физическая культура в современном обществе	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>«Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);</p> <p>«Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p>		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<p>Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <p>б анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>б анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>б 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»</p>	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	Адаптивная	В	Физическая культура в	Тема: «Адаптивная	текущий	РЭШ

физическая культура	процессе урока	современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	физическая культура»: анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; 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»		Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
---------------------	----------------	--	--	--	---

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

1	Коррекция нарушения осанки	В процессе урока	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.	Тема: «Коррекция нарушения осанки»: 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	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Коррекция избыточной массы тела	В процессе урока	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных	Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>ных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>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</p>		
3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	В процессе урока	<p>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.</p>	<p>Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»: 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</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				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		
4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	В процессе урока	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	Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»; 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 дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

Раздел 3. Физическое совершенствование

1	Профилактика умственного перенапряжения	В процессе урока	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминутки; 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 физкультурминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки;	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Модуль «Гимнастика».	3	Акробатическая комбинация из ранее	Тема: «Гимнастическая комбинация на	Текущий /	РЭШ Сферум

	Гимнастическая комбинация на перекладине		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).	перекладине» (6—8 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).	тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
3	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	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).	Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений): 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	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>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 и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>		
4	<p>Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</p>	2	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражне- ний силовой направ- ленности, с увеличи- вающимся числом технических элемен- тов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическа я ком- бинация на гимнасти- ческом бревне из ранее освоенных упражнений с увели- чивающимся числом технических элемен- тов в прыжках, поворотах и передви- жениях (девушки).</p>	<p>Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»: 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</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/?&sub ject[]=38</p>

				<p>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).</p>		
5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег</p>	4	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетки</p>	<p>Тема: «Кроссовый бег»: знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетки, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				<p>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.</p>		
6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	4	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики,</p>	<p>Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»: 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;</p>	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
7	<p>Модуль «Лёгкая</p>	4	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега</p>	<p>Тема: «Правила проведения соревнований</p>	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум</p>

	атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике		способом «прогнущись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетике	по лёгкой атлетике»: 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.	вание	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнущись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетике	Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»: 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);	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>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 использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; 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.</p>		
9	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</p>	4	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»: проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			<p>нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p>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 выполнения упражнений; 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</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.		
10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, 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 передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»: закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; 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; контролируют технику выполнения упражнений другими	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют		
11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»: закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; 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;	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым	3	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных	Тема: «Торможение боковым скольжением»: закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

	скольжением		препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		ject[]=38
13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»: 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	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				<p>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).</p>		
14	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</p>	1	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Тема: «Повороты с мячом на месте»: 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.</p>	Текущий /тестиرو вание	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</p>	2	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: 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</p>	Текущий / тести рование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				<p>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)</p>		
16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</p>	2	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»: 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, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; 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</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				устранения (обучение в группах)		
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»: 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 и 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 командах)	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
18	Модуль «Спортивные игры.	1	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча	Тема: «Прямой нападающий удар»: знакомятся с образцом	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум

	Волейбол». Прямой нападающий удар		в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<p>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;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>		collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и	1	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	Тема: «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	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления			закрепления».		
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	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	Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»: 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)	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
21	Модуль «Спортивные	2	Прямой нападающий удар; индивидуальное	Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:	текущий	РЭШ Сферум

	<p>игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</p>		<p>блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>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>		<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
22	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p>	2	<p>Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
23	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</p>	6	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее</p>	<p>Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»: 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</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			разученных технических приёмов (юноши)	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)		
--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Спорт

1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	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	. Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Текущий, тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
---	---	---	--	--	-----------------------	---

Итого: Общее количество часов по программе 68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Возрождение Олимпийских игр» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</p>	1		1	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;./ Текущий/ тестирование</p>

2.	Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»	1		1	анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); / Текущий
3.	Тема: «Беговые упражнения» Тема: «История первых Олимпийских игр современности»	1		1	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы./Текущий
4.	Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Составление дневника физической культуры»	1		1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации./ текущий
5.	Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Физическая подготовка человека»	1		1	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)/ Текущий/ тестирование

6.	Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Правила развития физических качеств»:	1		1	<p>знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации/Текущий/ тестирование</p>
7.	Тема: «Прыжок в высоту с разбега» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	1		1	<p>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./ Текущий</p>
8.	Тема: «Прыжок в высоту с разбега» Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:	1		1	<p>разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности / Текущий/ тестирование</p>

9.	Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)» Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»	1		1	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения /Текущий
10.	Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений» . Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;/ текущий/ тестирование
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тема «Игровые действия в волейболе» Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и	1		1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол, обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн / Текущий

	солнечных ванн, купания в естественных водоёмах				
12.	Тема «Игровые действия в волейболе» Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»	1		1	разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, повторяют ранее изученные правила техники безопасности / Текущий
13.	Тема «Игровые действия в волейболе» Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»	1		1	разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений./ Текущий
14.	Тема «Игровые действия в волейболе» Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»	1		1	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения / Текущий
15.	Тема «Игровые действия в волейболе» Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»	1		1	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий, отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); / Текущий/ тестирование
16.	Тема «Игровые действия в волейболе»	1		1	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий/ Текущий/ тестирование
17.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении

	подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста без мяча»				пристав-ным шагом правым и левым боком (обучение в парах), составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы/ Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема: «Акробатическая комбинация»	1		1	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации./ Текущий
19.	Тема: «Акробатическая комбинация»	1		1	составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её./ Текущий/ тестирование
20.	Тема: «Опорные прыжки»:	1		1	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков / Текущий
21.	Тема: «Опорные прыжки»:	1		1	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Тестирование / Текущий
22.	Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом	1		1	составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; Тестирование/ Текущий

	бревне».				
23.	Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».	1		1	описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);/ Текущий
24.	Тема: «Лазание по канату в три приёма»	1		1	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, Текущий / Тестирование
25.	Тема: «Упражнения ритмической гимнастики» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»	1		1	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах, мини-исследования составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение е/ Текущий/ Тестирование
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»	1		1	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол / Текущий
27.	Тема: «Технические действия баскетболиста	1		1	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча

	без мяча»:				(передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);/Текущий
28.	Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»	1		1	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/ Текущий
29.	Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»	1		1	контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки./ Текущий
30.	Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»	1		1	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий/ текущий /тестирование
31.	Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»	1		1	контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки./ Текущий/ тестирование
32.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»	1		1	самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча/ текущий
33.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
34.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
35.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
36.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/

					Текущий
37.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
38.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий/Тестирование
39.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий / Тестирование
40.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и

					представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Тестирование
41.	Модуль «Зимние виды спорта» Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»	1		1	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах / текущий
42.	Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы / Текущий
43.	Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»	1		1	контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)/ Текущий
44.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»	1		1	обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий / Тестирование
45.	Тема: «Знакомство	1		1	обучения техники

	с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»				передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий / Текущий
46.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»	1		1	обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий./ Текущий
47.	Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	1		1	наблюдает и анализирует образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения/ текущий
48.	Тема: «Преодоление небольших трамплинов при	1		1	обучения разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на

	спуске с пологого склона»				выполнении технических элементов / Текущий
49.	Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»	1		1	контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах / Текущий/ тестирование)
50.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	1		1	выделяют фазы движения и анализируют их технику / текущий
51.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	1		1	выделяют фазы движения и анализируют их технику / текущий
52.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	1		1	выделяют фазы движения и анализируют их технику)/ текущий
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»	1		1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол / текущий
54.	Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»»	1		1	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы / текущий

55.	Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»	1		1	описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу./ тестирование
56.	Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»	1		1	разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);/ текущий
57.	Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»	1		1	разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий / текущий/ тестирование
58.	Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»	1		1	самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния / текущий
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема: «Беговые упражнения»	1		1	выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);/ текущий
60.	Тема: «Беговые упражнения»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют

					её фазы и элементы, делают выводы /тестирование
61.	Тема: «Беговые упражнения»	1		1	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации /текущий
62.	Тема: «Беговые упражнения»	1		1	контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах /тестирование
63	Тема: «Беговые упражнения»	1		1	контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах /тестирование
64.	Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».	1		1	контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах./текущий
65.	Тема: «Прыжок в высоту с разбега»	1		1	выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)/текущий/тестирование
66.	Тема: «Прыжок в	1		1	выявляют возможные ошибки

	высоту с разбега»				и предлагают способы их устранения (работа в парах)/ текущий/ тестирование
67.	Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»	1		1	анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки / текущий/ тестирование
68.	Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»	1		1	разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков /тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тема: «Бег с преодолением препятствий» Тема: «Зарождение олимпийского движения»	1		1	наблюдает и анализирует образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление»./ Текущий/ тестирование
2.	Тема: «Бег с преодолением препятствий» Тема: «Знакомство с	1		1	определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».				самостоятельного обучения / Текущий
3.	Тема: «Бег с преодолением препятствий» Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России»	1		1	описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку/ текущий / тестирование
4.	Тема: «Бег с преодолением препятствий» Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпио- нами»	1		1	описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег»/ текущий/ тестирование
5.	Тема: «Эстафетный бег»: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражне- ний для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения/ текущий
6.	Тема: «Эстафетный бег» Тема: «Ведение дневника физической культуры»	1		1	описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скорост- ного бега с высокого старта/ текущий
7.	Тема: «Эстафетный бег» Тема:	1		1	выделяют отличительные признаки при начальной фазе

	«Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»				бега./ Текущий/ тестирование
8.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя/текущий
9.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень» Тема: «Понятие «техническая подготовка»	1		1	выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью /Текущий
10.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень» Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1		1	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень/ текущий /тестирование
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тема: «Верхняя прямая подача мяча» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1		1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности / Текущий

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»				
12.	Тема: «Верхняя прямая подача мяча» Тема: «Ошибки в технике упражнений и их преду- преждение»	1		1	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча / Текущий
13.	Тема: «Верхняя прямая подача мяча» Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»	1		1	разучивают подводящие упраж- нения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися./ Текущий/ тестирование
14.	Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову» Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»	1		1	обсуждают и анализируют образец техники пере- дачи мяча через сетку за голову/ текущий
15.	Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову» Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:	1		1	передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите); / Текущий/ тестирование
16.	Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)	1		1	играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в

	передачи за голову» Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»				командах)/ Текущий/ тестирование
17.	Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах), составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы/ Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема: «Акробатическая комбинация» Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»	1		1	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения./ Текущий
19.	Тема: «Акробатическая комбинация» Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»	1		1	контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).../ Текущий/ тестирование
20.	Тема: «Акробатические пирамиды» Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»	1		1	знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках / Текущий
21.	Тема: «Акробатические пирамиды»	1		1	описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) Тестирование /

					Текущий
22.	Тема: «Стойка на голове с опорой на руки» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».	1		1	определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки / Текущий
23.	Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»	1		1	выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки/ Текущий/ тестирование
24.	Тема: «Лазанье по канату в два приёма» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма»	1		1	составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; Текущий / Тестирование
25.	Тема: «Упражнения степ-аэробики»	1		1	подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем

					частоты пульса/ текущий
26.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Тема: «Ловля мяча после отскока от пола» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p>	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении / Текущий
27.	<p>Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»</p>	1		1	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) изучают правила и играют с использованием разученных технических действий/ текущий/ тестирование
28.	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста без мяча»</p>	1		1	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/ Текущий
29.	<p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после</p>	1		1	совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной

	ведения»				скоростью передвижения./ Текущий
30.	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы /тестирование
31.	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»	1		1	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 / тестирование/ текущий
32.	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»	1		1	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); совершенствуют игровые действия в нападении и защите,/ текущий
33.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
34.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче-

					ской подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
35.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
36.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
37.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
38.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;

					демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТОкультуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий/Тестирование
39.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	Физическая подготов- ка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготов- ки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь- ных видов спорта, культурно-этнических игр/ Текущий / Тестирование
40.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче- ской подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТОкультуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Тестирование
41.	Модуль «Зимние виды спорта» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений» Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	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/ текущий

42.	Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	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/ Текущий
43.	Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)Текущий
44.	Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)/ Тестирование
45.	Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона/ текущий
46.	Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют

					план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона./ Текущий
47.	Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»	1		1	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки / текущий
48.	Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»	1		1	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки / Текущий
49.	Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения / Текущий/ тестирование
50.	Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	1		1	определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход / текущий
51.	Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	1		1	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 / текущий
52.	Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»	1		1	, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)./ текущий/ тестирование
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»	1		1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач / текущий
54.	Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»	1		1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач / текущий
55.	Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»	1		1	разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)./ текущий./ тестирование
56.	Тема: «Тактические действия игры футбол»	1		1	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара /текущий
57.	Тема: «Тактические действия игры футбол»	1		1	разучивают правила игры в знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии / текущий/ тестирование
58.	Тема: «Тактические действия игры футбол»	1		1	разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют

					игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ текущий/ тестирование
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема: «Бег с преодолением препятствий»	1		1	описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег»;/ текущий
60.	Тема: «Бег с преодолением препятствий»	1		1	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися /тестирование
61.	Тема: «Бег с преодолением препятствий»	1		1	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися /текущий/ тестирование
62.	Тема: «Бег с преодолением препятствий» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1		1	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися /тестирование
63	Тема: «Эстафетный бег» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражне- ний для	1		1	описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скорост- ного бега с высокого старта /текущий

	самостоятельного обучения технике эстафетного бега»				
64.	Тема: «Эстафетный бег»	1		1	выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега./ текущий
65.	Тема: «Эстафетный бег»	1		1	контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)/ текущий/тестирование
66.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»	1		1	самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью / текущий/ тестирование
67.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»	1		1	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения / текущий/ тестирование
68.	Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»	1		1	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения /тестирование

Итого: Общее количество часов по программе 68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тема: «Кроссовый бег» Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	1		1	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции. анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят

					примеры основных критериев / Текущий/ тестирование
2.	Тема: «Кроссовый бег» Тема: «Физическая культура в современном обществе»	1		1	особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации / тестирование/ Текущий
3.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Тема: «Адаптивная физическая культура»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги» анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности/ текущий / тестирование
4.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Тема: «Коррекция нарушения осанки»	1		1	предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека/ текущий/ тестирование
5.	Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике» Тема: «Коррекция избыточной массы тела»	1		1	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека, / текущий
6.	Тема: «Правила	1		1	знакомятся с правилами

	проведения соревнований по лёгкой атлетике» Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»				соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО), знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;/ текущий
7.	Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах» Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»	1		1	определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО,/ Текущий/ тестирование
8.	Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах» Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»	1		1	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/ текущий
9.	Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»	1		1	проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО /Текущий/ тестирование
10.	Тема «Подготовка к	1		1	устанавливают «ранги

	выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»				отставания» в результатах / текущий /тестирование
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тема: «Прямой нападающий удар»	1		1	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности / Текущий
12.	Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».	1		1	соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления / Текущий
13.	Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»	1		1	техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности/ текущий/тестирование
14.	Тема: «Тактические действия в игре волейбол»	1		1	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);/ текущий
15.	Тема: «Тактические	1		1	играют по правилам с

	действия в игре волейбол»				использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) / Текущий/ тестирование
16.	Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»	1		1	способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности)/ Текущий/ тестирование
17.	Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»	1		1	способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности / Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине»	1		1	(6—8 упражнений): закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине./ Текущий
19.	Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине»	1		1	(6—8 упражнений): закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине./ Текущий/ тестирование
20.	Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине»	1		1	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися / Текущий
21.	Тема: «Гимнастическая	1		1	(5—6 упражнений): закрепляют и совершенствуют

	комбинация на параллельных брусьях, перекладине»				технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях Тестирование / Текущий
22.	Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине»	1		1	описывают фазы движения и определяют их технические трудности / Текущий
23.	Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине»	1		1	описывают фазы движения и определяют их технические трудности / Текущий/ тестирование
24.	Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»	1		1	разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися Текущий / Тестирование
25.	Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»	1		1	разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися / текущий/ тестирование
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Тема: «Повороты с мячом на месте»:	1		1	анализируют технику выполнения и разучивают по образцу / Текущий
27.	Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»	1		1	закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу / текущий/ тестирование
28.	Тема: «Передача мяча одной рукой	1		1	, анализируют фазы движения и технические особенности

	от плеча и снизу»				их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)/ Текущий
29.	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:	1		1	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке./ Текущий
30.	Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:	1		1	сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)/тестирование
31.	Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»	1		1	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке / тестирование/ текущий
32.	Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»	1		1	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах),/ текущий
33.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий

34.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
35.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
36.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
37.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий
38.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	осваивают содержания

	подготовка»				Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий/Тестирование
39.	Тема: «Физическая подготовка»	1		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/ Текущий / Тестирование
40.	Тема: «Физическая подготовка»	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Тестирование
41.	Модуль «Зимние виды спорта» Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения/ текущий

42.	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	1		1	знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием / Текущий
43.	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	1		1	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися /Текущий
44.	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	1		1	анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом)/ Тестирование
45.	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	1		1	формулируют задачи и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения / текущий
46.	Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»	1		1	формулируют задачи и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения/ тестирование./ Текущий
47.	Тема: «Торможение боковым скольжением»	1		1	анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения / текущий
48.	Тема: «Торможение боковым скольжением»	1		1	анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения / Текущий
49.	Тема: «Торможение боковым скольжением»	1		1	разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с

					пололого склона./ Текущий/ тестирование
50.	Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»	1		1	анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;/ текущий
51.	Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»	1		1	анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;/ текущий
52.	Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»	1		1	сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	1		1	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности / текущий
54.	Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	1		1	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности / текущий
55.	Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	1		1	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности текущий./ тестирование

56.	Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	1		1	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности /текущий
57.	Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	1		1	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ текущий/ тестирование
58.	Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»	1		1	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ тестирование
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема: «Кроссовый бег»	1		1	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации,;/ текущий
60.	Тема: «Кроссовый бег»	1		1	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации /тестирование
61.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; /текущий/ тестирование
62.	Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»,

					определяют задачи последовательного её освоения; /текущий/ тестирование
63.	Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:	1		1	тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО;/тестирование
64	Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:	1		1	тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО /текущий
65.	Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:	1		1	развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции./ текущий
66.	Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:	1		1	развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции)/ текущий/тестирование
67.	Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»	1		1	развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений / текущий/ тестирование
68.	Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»	1		1	развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину

					отягощения и скорость выполнения упражнений / текущий/ тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	. Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения: 6 что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; 6 почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; 6	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления)		
2	Пешие туристские подходы	В процессе урока	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	Тема: «Пешие туристские подходы»: б обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; б рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; б знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
3	Профессионально-прикладная физическая культура	В процессе урока	Профессионально-прикладная физическая культура	. Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»: б знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>жизни</p> <p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; б изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; б знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; б составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

1	Коррекция нарушения осанки	В процессе урока	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей	Тема: «Коррекция нарушения осанки»: изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
---	----------------------------	------------------	---	---	---------	--

			<p>гимнастикой. Составлен ие планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</p>		
2	Коррекция избыточной массы тела	В процессе урока	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составлен ие планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>Тема: «Коррекция избыточной массы тела»: 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 корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

3	Восстановительный массаж	В процессе урока	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»: б знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); б знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); б составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
4	Банные процедуры как средство укрепления	В процессе урока	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	Тема: «Банные процедуры»: б знакомятся с причинами популярности банных процедур, их	текущий	РЭШ Сферум

	здоровья.			лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); б знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
5	Измерение функциональных резервов организма	В процессе урока	Измерение функциональных резервов организма.	Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: б знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; б знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); б разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; б проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				шкал.		
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процесс урока	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»: 6 знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); 6 знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; 6 наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); 6 контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

Раздел 3. Физическое совершенствование

1	<u>Физкультурно-оздоровительная</u>	В процесс	Занятия физической культурой и режим	. Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: 6	Текущий / тестиров	РЭШ Сферум
---	--	-----------	--------------------------------------	---	--------------------	---------------

	деятельность Занятия физической культурой и режим питания	е урока	питания.	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;6 знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; 6 знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела	ание	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	В процессе урока	Упражнения для снижения избыточной массы тела	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: 6 знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; 6 знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

3	<p>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</p>	В процессе урока	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	: Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: 6 составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; 6 включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
4	<p>Спортивнооздоровительная деятельность</p> <p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега</p>	1	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стояноги врозь (юноши).	Тема: «Длинный кувырок с разбега»: 6 изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; 6 разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				группах).		
5	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: 6 изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; 6 разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой;	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
6	Модуль «Гимнастика».	1	Гимнастическая комбинация на высокой	Тема: «Акробатическая комбинация»: 6	Текущий /тестиро	РЭШ

	Акробатическая комбинация		<p>перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); б контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p>	вание	<p>Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	1	<p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»: б изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; б анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; б разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; б</p>	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				<p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Учебный диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>		
8	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</p>	1	<p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»: 6 изучают и анализируют образец техники соскока вперед прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; 6 контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
9	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</p>	1	<p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая</p>	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»: 6 составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); 6 контролируют технику выполнения отдельных</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

			<p>я ком-бинация на гимнасти-ческом бревне, с вклю-чением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения..</p>		
10	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</p>	1	<p>Гимнастическая ком-бинация на высокой перекладине, с вклю-чением элементов раз-махивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая ком-бинация на параллель-ных брусьях, с вклю-чением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая ком-бинация на гимнасти-ческом бревне, с вклю-чением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллель-ных брусьях»: 6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; 6 наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; 6 составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 6 контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог:</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Практические занятия (с использованием иллюстративного		
11	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</p>	1	<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»: б закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушагата, выясняют технические трудности; б разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушагата, осваивают технику полушагата в полной координации на гимнастическом бревне; б контролируют технику выполнения полушагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). б наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; б разучивают</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

				<p>имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; б контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); б составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).</p>		
12	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</p>	1,5	<p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши)</p>	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: б закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; б наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; б составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; б ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

13	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</p>	0,5	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>Тема: «Упражнения черлидинга»: 6 знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; 6 отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); 6 разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); 6 подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
14	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических</p>	16	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/ca</p>

	упражнениях		«прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	упражнениях»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; 6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)..		talog/teacher/?&subject[]=38
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: 6 рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); 6 контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по	12	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: 6	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	учебной дистанции		одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		
17	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	7	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: б рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				(обучение в командах)		
18	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	7	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
19	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»: 6 рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>месте и в движении, при ударе и блокировке; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Спорт

1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	6	<p>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</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержание Примерных</p>	Текущий, тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
---	---	---	---	---	-----------------------	---

				модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготов- ленности и нормативных требований комплекса ГТО		
--	--	--	--	--	--	--

Итого: Общее количество часов по программе 66

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях» бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину спосо- бами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыж-	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыж- ковых упражнений; 6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упраж- нений другими учащимися, сравнивают их технику с образца- ми и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их

	ки в высоту способом «перешагиванием».				устранения (обучение в группах)
2.	Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях» бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
3.	Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях» бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
4.	Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях» бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
5.	Тема: «Техническая подготовка в	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и

	легкоатлетических упражнениях»бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»				прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
6.	Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
7.	Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
8.	Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с

	«согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»				образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
9.	Тема: «Техническая подготовка в метании спортивно- го снаряда с разбега на дальность»	1		1	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивно- го снаряда (малого мяча);
10.	Тема: «Техническая подготовка в метании спортивно- го снаряда с разбега на дальность»	1		1	контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталон ным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и

					тактических действий (обучение в командах)
12.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
13.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б</p>

					совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
14.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых

	передачи на месте и в движении; удары и блокировка				действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
16.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>

17.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
18.	<p>Модуль «Гимнастика» Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p>	1		1	<p>б изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении б анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; б разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; б контролируют технику выполнения длинного кувырка другими</p>

					<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Текущий</p>
19.	<p>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»</p>	1		1	<p>изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; б анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; б разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой;./ Текущий/ тестирование</p>
20.	<p>Тема: «Акробатическая комбинация»</p>	1		1	<p>б составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее</p>

					<p>10—12 элементов и упражнений); 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. / Текущий</p>
21.	Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»	1		1	<p>изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; 6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; 6 разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по</p>

					обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. ; Тестирование / Текущий
22.	Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»	1		1	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; 6 контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). / Текущий
23.	Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»	1		1	составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); 6 контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися / Текущий/ тестирование
24.	Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»	1		1	закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; 6 наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; 6

					<p>составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; б контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения Текущий / Тестированиеб закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; б наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; б составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; б ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
--	--	--	--	--	--

25.	<p>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»</p> <p>Тема: «Упражнения черлидинга»</p>	1,5+0,5		2	<p>б наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушагата, выясняют технические трудности; б разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушагата, осваивают технику полушагата в полной координации на гимнастическом бревне; б контролируют технику выполнения полушагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). б наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; б разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; б контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); б составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). Учебный диалог:</p>
-----	--	---------	--	---	---

					<p>консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации / текущий/ тестирование</p> <p>б знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; б отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»)</p>
26.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) /</p>

					Текущий
27.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) / текущий/ тестирование</p>
28.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	1		1	<p>рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в</p>

					условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ Текущий
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)./ Текущий
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их

					устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/тестирование
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) / тестирование/ текущий
32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи,	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; 6 контролируют технику выполнения игровых

	приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения				действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах),/ текущий
33.	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	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
34.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, националь-	1		1	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 культуры и

	ных видов спорта, культурно-этнических игр				представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий
35.	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	1		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/ Текущий
36.	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	1		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/ Текущий
37.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1		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/ Текущий

	культурно-этнических игр				
38.	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	1		1	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 культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). / Текущий/Тестирование
39.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
40.	Модуль «Зимние виды спорта» Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными

	одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой				образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
41.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
42	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
43.	Модуль «Зимние виды спорта» Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений

	попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой				на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
44.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
45.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
46.	Модуль «Зимние виды спорта» Техническая подготовка в	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода

	передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой				с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
47.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
48.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование

49.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
50.	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	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; б контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)./ текущий/ тестирование
51.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки,

					предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ / текущий
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ / текущий
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Техническая подготовка в игровых	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника,

	действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении				приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ текущий./ тестирование
54.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по

					правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ /текущий
55.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)// текущий/ тестирование
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; б контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют

					возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); б совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); б играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)/ тестирование
57.	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 «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);/ текущий
58.	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 «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) /тестирование
59.	Техническая подготовка в беговых и прыж-	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыж-

	ковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».				6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) /текущий/ тестирование
60	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 «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; 6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); /текущий/ тестирование
61.	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 «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; 6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);/тестирование
62	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; 6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися,

	способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».				сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) /текущий
63.	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 «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)/ текущий
64.	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 «перешагиванием».	1		1	рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; б контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)/ текущий/тестирование
65.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) / текущий/ тестирование

66.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)/ текущий/ тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 66					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2014. — 80 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

Сферум

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой, скакалки, гантели;
- спортивные игры: свисток, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
- Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
 - легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой, скакалки, гантели;
 - спортивные игры: свисток, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
 - Аптечка
-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908384

Владелец Нарышкина Наталья Сергеевна

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025