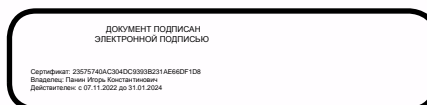


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Школа менеджеров»  
(МБОУ «Лицей «Школа менеджеров»)

<b>«ПРИНЯТО»</b> на заседании педагогического совета Протокол №6 от «31» августа 2022г.	<b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> приказом по МБОУ «Лицей «Школа менеджеров» от «31» августа 2022г. № 210-Д
---	---



Рабочая программа по учебному предмету/курсу/модулю

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)

**5-9 классы (ФГОС ООО)**  
(указать класс (уровень образования))

**5 лет**  
(указать срок реализации)

г. Новомосковск, 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).**

5 класс-2 часа в неделю (68 часов).

6 класс-2 часа в неделю (68 часов).

7 класс-2 часа в неделю (68 часов).

8 класс-2 часа в неделю (68 часов).

9 класс-2 часа в неделю (68 часов).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС (68 Ч)**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)**

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.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)**

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

## **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (52 ч)**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)***

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 (49 ч)***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека (1 ч)

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)***

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. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Высокий старт от 10 до 15 метров. Скоростной бег до 40 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.

#### ***Модуль «Гимнастика» (12 ч)***

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 прыгиванием (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: 59перелезание 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 «Зимние виды спорта» (10ч)***

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. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км. Подъём в горку на лыжах способом «полуелочкой». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Оказание помощи при обморожении и травмах. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Значение занятий спортом для поддержания работоспособности.

### ***Модуль «Спортивные игры» (14ч)***

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» (6ч)***

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.

Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Челночный бег 3\*10 м, с

Техника бега на 30 м, с

Техника бега на 60 м, с

Бег на 1,5 км, мин. или на 2 км, мин.

Техника прыжка в длину с места.

Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см.)

Техника подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) .

Техника метания мяча весом 150 г (м)

Техника наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин.)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС (68 Ч)**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)**

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.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)**

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.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)***

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. (56 ч)***

##### ***Модуль «Гимнастика» (12ч)***

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).

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатическая комбинация: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжки через скакалку. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Лазание по шесту. Лазание по гимнастической лестнице.

### ***Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)***

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.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Метание малого (теннисного) мяча на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча двумя руками от груди.

### ***Модуль «Зимние виды спорта» (10ч)***

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.

Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.

Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»

Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.

Передвижение на лыжах для развития выносливости.

Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.

Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.

Прохождение дистанции до 3 км., попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.

Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.

### ***Модуль «Спортивные игры» (14ч)***

#### **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» (7 ч)**

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.

Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Техника старта с опорой на одну руку, старту и стартовому разгону.

Челночный бег (3x10), (4x9)

Прыжки через скакалку.

Техника прыжка в длину с места.

Техника отжимания в упоре лёжа.

Техника наклона вперёд из положения стоя.

Техника метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС (68Ч)**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)**

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.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)**

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».

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)***

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.

Страховка и помощь во время занятий.

Техника безопасности на уроках физической культуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность. (56 ч)***

##### ***Модуль «Гимнастика» (12 ч)***

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (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.

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).

Лазание по шесту, гимнастической лестнице.

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Выполнение команд «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота на лево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!».

Упражнения с набивным мячом, гантелями (1-3 кг) (мальчики). Упражнения с обручами, булавами, большим мячом, палками (девочки).

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Гимнастическая комбинация: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок (мальчики). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).

Прыжки с гимнастического пружинного мостика в глубину.

Прыжки через гимнастического козла. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), мальчики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см), девочки.

##### ***Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)***

Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».

Эстафетный бег.

Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Бег до 60м.

Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Бег на 1500 м.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Метание теннисного мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) расстояния 10-12 м.

### ***Модуль «Зимние виды спорта» (10ч)***

Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.

Повороты на месте махом.

Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.

Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.

Прохождения учебной дистанции до 4 км.

Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание первой помощи при обморожении и травмах.

Одновременный одношажный ход.

Подъем в гору скользящим шагом.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»

### ***Модуль «Спортивные игры» (14 ч)***

#### **Баскетбол.**

Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.

Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу.

Бросок баскетбольного мяча в корзину 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 в баскетболе.

#### **Волейбол.**

Верхняя прямая подача волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника.

Передача волейбольного мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в волейболе.

Перехват баскетбольного мяча.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

#### Футбол.

Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой и диагонали.

Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии в футболе.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в футболе.

Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

#### **Модуль «Спорт» (7ч)**

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.

Техника бега на 60 метров.

Техника бега на 1500 м. или бег на 2000 м.

Техника бега с препятствиями и на местности.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.

Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Техника метания мяча весом 150 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС (68 Ч)**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)**

Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)**

Коррекция нарушения осанки.

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.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)**

Профилактика умственного перенапряжения.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.

Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.

Профилактика общего утомления и остроты зрения.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность. (56 ч)***

#### ***Модуль «Гимнастика» (12ч)***

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 вперед и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Прыжок согнув ноги (козел в длину, ширина 110-115 см) (юноши), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (юноши), мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).

Кувырок вперед и назад.

Упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), с обручами, булавами, палками (девушки).

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (юноши), из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (девушки).

Подъем махом назад всед ноги врозь, подъем завесом вне (юноши), из вися присев на нижней жерди махом одной и толком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь, вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок (девушки).

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)***

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

Кроссовый бег.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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.

Правила соревнований в беге, прыжках и метании.

Низкий старт до 30 м.

Низкий старт от 70 до 80 м.

Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, шага, с двух шагов вперед-вверх.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши).

### ***Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)***

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.  
Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.  
Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием.  
Преодоление естественных препятствий на лыжах 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.  
Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  
Торможение и поворот «плугом».  
Коньковый ход.  
Прохождение дистанции 4,5 км.

### ***Модуль «Спортивные игры» (14 ч)***

#### **Баскетбол**

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.

#### **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).

### ***Модуль «Спорт» (7 ч)***

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.

Бег на 30 метров.  
Челночный бег 3\*10 м.  
Бег на 60 метров.  
Бег на 2000 м.  
Кросс на 3 км по пересечённой местности.  
Подтягивание из виса на высокой перекладине.  
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.  
Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  
Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС (68 Ч)**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 Ч)**

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.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 Ч)**

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.

Организация самостоятельных занятий.

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60 Ч)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)***

Занятия физической культурой и режим питания.

Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (56 ч)***

##### ***Модуль «Гимнастика» (12 ч)***

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега.

Акробатическая комбинация с включением 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

гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид (девушки).

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с тех шагов (юноши), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девушки).

Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» (юноши) и способом «бокком с опорой на одну руку» через коня (девушки).

Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (юноши), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (девушки).

### ***Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)***

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.

Техническая подготовка бег на короткие и длинные дистанции.

Техническая подготовка прыжка в длину способами «прогнувшись».

Техническая подготовка прыжка в длину способами «согнув ноги».

Техническая подготовка прыжка в высоту способом «перешагивание».

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Правила соревнований в беге, прыжках и метании.

Низкий старт до 80 м.

Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Метание теннисного мяча весом 150 г на дальность с 4–5 бросковых шагов.

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх.

### ***Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)***

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход.

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами и способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Попеременный четырехшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Торможение и поворот «плугом».

Коньковый ход.

Игры и эстафеты на лыжах.

### ***Модуль «Спортивные игры» (14 ч)***

#### **Баскетбол**

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

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### Волейбол

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

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

#### Футбол

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

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Передвижения, остановки, повороты с футбольным мячом.

Игра по упрощенным правилам футбола.

### ***Модуль «Спорт» (7 часов)***

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.

Бег на 100м.

Бег на 2000 м.

Бег на 3000 м.

Прыжок в длину с разбега.

Метание мяча весом 150 г.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).

Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты изучения предмета «Физическая культура» в составе предметной области «Физическая культура» соответствуют требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, сформулированным в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий



физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности вовремя 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.
- **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.**

<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Гражданское воспитание</b>
Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных

интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

#### **Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

#### **Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

#### **Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

<p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
<p><b>Трудовое воспитание</b></p> <p>Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.</p> <p>Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.</p> <p>Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.</p> <p>Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</p>
<p><b>Экологическое воспитание</b></p> <p>Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.</p> <p>Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.</p> <p>Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p>
<p><b>Ценности научного познания</b></p> <p>Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.</p>

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
  - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
  - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
  - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
  - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
- Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
  - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
  - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
  - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

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);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся **научится:**

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года,

- оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
  - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
  - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
  - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
  - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
  - выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
  - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
    - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (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;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;



- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
  - составлять и выполнять 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;
  - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
(с учетом рабочей программы воспитания)  
5 класс (68 ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)</b>			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Учебный диалог: обсуждение задач и содержания занятий физической культуре на предстоящий учебный год; высказывание своих пожеланий и предложений, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</li> <li>▪ Учебный диалог: изучение работы спортивных секций и их расписанием, задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</li> <li>▪ Учебный диалог: описание основных форм оздоровительных занятий, конкретизация их значения для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкульт-паузы, прогулки и занятий.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебный диалог: развитие умений характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагать версию их появления и причины завершения, анализировать состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивать их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливать общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</li> </ul>			
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a> стр.8
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a> стр.40
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Проект: 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;</li> <li>▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-</li> </ul>			

следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.

- Учебный диалог: (с использованием материала учебника и Интернета) тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима 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.

- Учебный диалог: (с использованием материала учебника и Интернета) тема «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.

- Проект: (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; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)

- Проект: (с использованием измерительных приборов) 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.

- Проект: (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.

- Групповая работа: (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.

- Проект: (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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест

занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма

- Проект: (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); изучают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; изучают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.

- 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; выравнивают 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

- Проект: Тема: «Ведение дневника физической культуры» составляют дневник физической культуры.

4	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
6	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
7	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>

	домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.		
8	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>

### РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60 ч)

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)*

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: 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

- Проект: Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры

- Исследование: Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий

- Групповая работа: Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.

- Проект: 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

- Учебный диалог: Тема: «Упражнения на развитие координации»: записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие

<p>координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проект: 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.</li> </ul>			
9	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.	1	<a href="https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/">https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/</a> стр.40
10	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации;	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
11	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/</a>

### **Спортивно- оздоровительная деятельность (57час)**

#### **Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Групповая работа: (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 детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»
- Групповая работа: (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
- Групповая работа: (с 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).
- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».
- Групповая работа: (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; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.
- 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».
- Исследования: «Метание малого мяча на дальность»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; 6 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.

12	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
13	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/</a>
14	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737/</a>
15	Высокий старт от 10 до 15 метров.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
16	Скоростной бег до 40 метров.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>

17	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.79-82
18	Зачет. Бег 30 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
19	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
21	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.88-89
22	Метание малого мяча на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a>
23	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190761/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190761/</a>
24	Метание малого мяча на дальность с трех шагов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a>
25	Зачет. Метание малого мяча на дальность.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5beacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/5beacd27b5cf1c51018b456a</a>

### **Спортивно- оздоровительная деятельность (61 час)**

#### **Модуль «Гимнастика» (12 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке».

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с понятием «спортивно- оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом



образе жизни современного человека.

▪ Групповая работа (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 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)

▪ Групповая работа: (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 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)

▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»»: рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»; 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 «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по 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)

▪ Групповая работа: (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; 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)

▪ Проект: (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).

▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»: знакомятся с 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) .

- Групповая работа: (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 выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Групповая работа: (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).

26	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.41
27	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
28	Кувырок вперёд в группировке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
29	Кувырок назад в группировке.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.107
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a>
31	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.105
32	Кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в группировке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
33	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
34	Опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.100-101

	спрыгиванием» (девочки).		
35	Зачет. Опорный прыжок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a> выполнить тренировочные задания
36	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Зачет. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне; передвижения по гимнастической стенке.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii стр.97">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii стр.97</a>
37	Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
38	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>

#### **Модуль «Зимние виды» (11 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Групповая работа: (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 двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные 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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».

- Групповая работа: (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); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.

- Групповая работа: (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)

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»: закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

- Групповая работа: (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 парах)

39	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходомПравила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>

41	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/</a>
42	Прохождение дистанции 3 км. Оказание помощи при обморожении и травмах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
43	Зачет. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
44	Повороты на лыжах способом переступания. Значение занятий спортом для поддержания работоспособности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/main/104479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/main/104479/</a>
45	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/conspect/263134/</a>
46	Подъём в горку на лыжах способом «полуелочкой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/conspect/226157/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/conspect/226157/</a>
47	Спуск на лыжах с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
48	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	
49	Зачет. преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона, подъёмы, повороты способом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/</a>

### Модуль «Спортивные игры» (13 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

#### Баскетбол

- Групповая работа: (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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».

- Проект: (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».

- Групповая работа: (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 их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).

#### Волейбол

- Групповая работа: (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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических

действий игры волейбол».

▪ Групповая работа: (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); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).

▪ Групповая работа: (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).

#### Футбол

▪ Групповая работа: (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 стопы с небольшого разбега.

▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры «футбол»

▪ Исследование: (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

▪ Групповая работа: (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 элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.

▪ Групповая работа: (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).

50	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
----	--	---	--

	действий игры баскетбол.		
51	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>
52	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, «по прямой», «по кругу».	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.112
53	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.115
54	Зачет. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261480/</a> (тренировочные задания)
55	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>
56	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.120
57	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.120
58	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a> стр.119
59	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261449/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261449/</a> (тренировочные задания)
60	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Остановка катящегося футбольного мяча способом «наступания». Ведение футбольного мяча по прямой, «по кругу», «змейкой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262673/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262673/</a>
61	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Обводка футбольным мячом ориентиров. Зачет. Удар, остановка, ведение футбольного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>



## Модуль «Спорт» (7 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Групповая работа: 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, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).

- Учебный диалог: 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.

62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
63	Челночный бег 3*10 м, с Техника бега на 30 м.с		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>
64	Техника бега на 60 м.с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ( Видео бег на короткие дистанции)
65	Бег на 1,5 км, мин.. или на 2 км, мин.	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	Техника подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Техника	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> (видео подтягивание на высокой перекладине)

	наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> видео наклон из положения стоя
67	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см.)	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Техника метания мяча весом 150 г (м). Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин.)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> видео метание мяча  <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> видео поднимание туловища

**Тематическое планирование учебного предмета  
(с учетом рабочей программы воспитания)  
6 класс (68 ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) 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.</li> <li>▪ Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций,</li> </ul>		

подготовленных учащимися) 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.

- Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.

1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
3.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/additional/290626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/additional/290626/</a>

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.

- Проблемная ситуация: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают 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.

- Проект: (с использованием иллюстративного материала) 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 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).

- Мини-исследование: 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; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе 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; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.

- Учебный диалог: 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

- Учебный диалог: Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности.

4.	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
----	---	---	---

	развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.		
5.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/</a>
6.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
7.	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>
8.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262125/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262125/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/main/261742/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/main/261742/</a>

### **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность. (4 ч)***

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: повторяют ранее изученные правила техники безопасности; 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.

▪ Проект: Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: 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.

▪ Групповая работа: Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.

▪ Проект: Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: 6 отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.

9.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/main/261837/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/main/261837/</a>
10.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
11.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/main/290635/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
12.	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262087/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262087/</a>

	<p>мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p>		
--	--	--	--

## *Спортивно-оздоровительная деятельность. (56ч)*

### **Модуль «Лёгкая атлетика» (14ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) 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 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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) 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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) 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).</li> <li>▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений».</li> </ul>			
13.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a>
14.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
15.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/train/290680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/train/290680/</a>
16.	Зачет. Бег 30 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
17.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/train/262262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/train/262262/</a>
18.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/</a>
19.	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
20.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
21.	Зачет. Прыжок в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
22.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность отскока от стены.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>
23.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>



	мишень.		
24.	Броски набивного мяча двумя руками из за головы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/172210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/172210/</a>
25.	Броски набивного мяча двумя руками от груди.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/train/262327/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/train/262327/</a>
26.	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>

### Модуль «Гимнастика» (12ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: 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

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: 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)

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения

физических упражнений на гимнастическом бревне» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы;

- Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд 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.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) 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)

- Проект: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения».

27.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>
28.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a>
29.	Комбинация из	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/26260">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/26260</a>

	стилизированных 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)		8/
30.	Акробатическая комбинация: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a>
31.	Зачет. Акробатическая комбинация: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a>
32.	Прыжки через скакалку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261382/</a>
33.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
34.	Зачет. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
35.	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261991/</a>

	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)		
36.	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261991/</a>
37.	Лазанье по канату в три приёма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/</a>
38.	Лазание по гимнастической лестнице. Зачет. Лазанье по канату в три приёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/</a>

### Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) 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; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические 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.

- Учебный диалог: 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».

- Работа в группах: (с использованием иллюстративного материала) 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)

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов».

39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
40.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
41.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки;.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>
42.	Повороты на лыжах. Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262519/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262519/</a>
43.	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262519/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262519/</a>
44.	Спуски на лыжах. Торможение на лыжах. Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/26223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/26223/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/</a>
45.	Игры на лыжах : «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
46.	Передвижение по	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>

	лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.		9/
47.	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
48.	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2,5 км,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>

### Модуль «Спортивные игры» (14 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Работа в группах: (с использованием иллюстративного материала) 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 разученных технических действий.
- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».
- Работа в группах: (с использованием иллюстративного материала) 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.
- Работа в группах: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: 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); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.

▪ Учебный диалог: 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».

49.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
50.	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/</a>
51.	Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262413/</a>
52.	Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
53.	Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/</a>
54.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в баскетболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309281/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309281/</a>
55.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
56.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/</a>
57.	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>

	волейболе.		
58.	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками сверху в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>
59.	Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a>
60.	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
61.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/</a>
62.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>

### Модуль «Спорт» (6 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебно-тренировочные занятия: (проводятся в соответствии 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»: 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.

63.	Физическая	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
-----	------------	---	---



	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		
64.	Техника старта с опорой на одну руку, старту и стартовому разгону. Челночный бег (3x10), (4x9)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
65.	Прыжки через скакалку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
66.	Техника прыжка в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
67.	Техника наклона вперёд из положения стоя. Техника отжимания в упоре лёжа.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
68.	Техника метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>

**Тематическое планирование учебного предмета  
(с учетом рабочей программы воспитания)  
7 класс (68 ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего</li> </ul>		

мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения». Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского 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».

- Учебный диалог: (подготовка проектов и презентаций). 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».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами», обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении, обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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.

1.	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	<a href="http://olympic.ru/">http://olympic.ru/</a> <a href="http://olimp-history.ru/">http://olimp-history.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/main/261902/</a>
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-osnovnie-etapi-razvitiya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-sssr-klass-969811.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-osnovnie-etapi-razvitiya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-sssr-klass-969811.html</a>
3.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-vliyanie-zanyatij-fizkulturoj-na-polozhitelnye-kachestva-lichnosti-6047977.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-vliyanie-zanyatij-fizkulturoj-na-polozhitelnye-kachestva-lichnosti-6047977.html</a>

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Ведение дневника физической культуры». Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.

- Проблемная ситуация: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка», осмысливают понятие «техническая подготовка»: выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплению 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 Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). 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 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 травмы 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.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»: обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

▪ Учебный диалог: 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.

▪ Проект: (с использованием иллюстративного материала). 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.

▪ Учебный диалог: (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). 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.

▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»: знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их с 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).

4.	Правила техники безопасности и гигиены	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/</a>
----	--	---	---

	мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре.		
5.	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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/</a>
6.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
7.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/</a>
8.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы»,	1	<a href="http://www.myshared.ru/slide/134802/">http://www.myshared.ru/slide/134802/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/</a>

	«функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		
<p><b>РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60ч)</b></p> <p><b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (4 ч)</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Учебный диалог: 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 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; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</li> <li>▪ Проект: (с использованием иллюстративного материала). 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 прямо стоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</li> </ul>			
9.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>
10.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/</a>

	зрительной гимнастики в режиме учебного дня.		
11.	Страховка и помощь во время занятий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/</a>
12.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. (56ч)**

#### **Модуль «Лёгкая атлетика» (14ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»; наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».
- Исследование: (с использованием иллюстративного материала). 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.
- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».

13.	Бег до 60м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>
14.	Зачет. Бег 60 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>
15.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	<a href="https://lib.ks54.ru/images/stories/library/pdf/Дифференцированный_зачет_ФК.docx.pdf">https://lib.ks54.ru/images/stories/library/pdf/Дифференцированный_зачет_ФК.docx.pdf</a>
16.	Бег на 1500 м.	1	<a href="https://lib.ks54.ru/images/stories/library/pdf/Дифференцированный_зачет_ФК.docx.pdf">https://lib.ks54.ru/images/stories/library/pdf/Дифференцированный_зачет_ФК.docx.pdf</a>
17.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/train/262262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/train/262262/</a>
18.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
19.	Эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
20.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
21.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
22.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/</a>
23.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>
24.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/</a>



25.	Метание теннисного мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) расстояния 10-12 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/</a>
26.	Зачет. Метание теннисного мяча на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/</a>

### Модуль «Гимнастика» (12 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Акробатическая комбинация»: составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинации в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

- Групповая работа: 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).

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). 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 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.

- Учебный диалог: 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».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма», 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 и с техникой лазанья в три приёма, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»: просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.

27.	Выполнение команд «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота на лево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>
28.	Упражнения с набивным мячом, гантелями (1-3 кг) (мальчики). Упражнения с обручами, булавами, большим мячом, палками (девочки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/172210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/172210/</a>
29.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a>
30.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>
31.	Зачет. Акробатические	1	<a href="https://bstudy.net/693669/pedagogika/akrobatiches">https://bstudy.net/693669/pedagogika/akrobatiches</a>

	комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).		kie_uprazhneniya
32.	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1	<a href="https://infourok.ru/urok-tehnika-vipolneniya-i-vidi-piramid-1614784.html">https://infourok.ru/urok-tehnika-vipolneniya-i-vidi-piramid-1614784.html</a>
33.	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleksy-akrobaticeskikh-kombinatsii-dlia-shkoln.html">https://multiurok.ru/files/kompleksy-akrobaticeskikh-kombinatsii-dlia-shkoln.html</a>
34.	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).	1	<a href="https://medaboutme.ru/articles/bazovyy_kompleks_uprazhneniy_step_aerobiki_dlya_nachinayushchikh/">https://medaboutme.ru/articles/bazovyy_kompleks_uprazhneniy_step_aerobiki_dlya_nachinayushchikh/</a> <a href="https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html">https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html</a>
35.	Лазание по шесту, гимнастической лестнице.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/</a>

36.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a>
37.	Зачет. Лазанье по канату.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/</a>
38.	Гимнастическая комбинация: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок (мальчики). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/173391/</a>

### Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя

по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске споллого склона».

▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). 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 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).

▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции».

39.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/</a>
40.	Одновременный одношажный ход.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/</a>
41.	Зачет. Одновременный одношажный ход.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/</a>
42.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
43.	Повороты на месте махом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
44.	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
45.	Зачет. Поворот на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
46.	Переход с передвижения попеременным	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>

	двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.		
47.	Прохождения учебной дистанции до 4 км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
48.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a>

### Модуль «Спортивные игры» (16 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). 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, 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).

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). 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).

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку».

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 вывод; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»: 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).

- Проект: (с использованием иллюстративного материала) 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 тактических действий (обучение в командах).

49.	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Перехват баскетбольного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/169464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/169464/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/conspect/90397/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/conspect/90397/</a>
50.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
51.	Бросок баскетбольного мяча в корзину от	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>

	груди после ведения.		
52.	Зачет. Бросок баскетбольного мяча в корзину.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
53.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину в баскетболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/main/</a>
54.	Верхняя прямая подача волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>
55.	Зачет. Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>
56.	Передача волейбольного мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
57.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
58.	Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/89750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/89750/</a>
59.	Зачет. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/89750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/89750/</a>
60.	Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой и диагонали.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/</a>
61.	Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/conspect/192284/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/conspect/192284/</a>



	внешней частью подъема.		
62.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>

### Модуль «Спорт» (6ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерным модульным программой 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»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемые 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»; осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки, демонстрируют приrostы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

63.	Техника бега на 60 метров.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
64.	Техника бега на 1500 м. или бег на 2000 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
65.	Техника бега с препятствиями и на местности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
66.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(м) на низкой перекладине 90 см.(д)	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>

67.	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
68.	Техника метания мяча весом 150 г.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>

**Тематическое планирование учебного предмета  
(с учетом рабочей программы воспитания)  
8 класс (68 ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Проект: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</li> <li>▪ Учебный диалог: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</li> <li>▪ Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений,</li> </ul>		

презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Адаптивная 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».			
1.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	<a href="https://vuzlit.com/1363/formy_fizicheskoy_kultury">https://vuzlit.com/1363/formy_fizicheskoy_kultury</a>
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	<a href="https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestonnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestonnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura</a>
3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	<a href="https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/11/19/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-0">https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/11/19/samokontrol-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-0</a>

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Проект: (с использованием иллюстративного материала). 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.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). 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 корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по

корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала).

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 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.

- Учебный диалог: консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала).

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; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.

4.	Коррекция нарушения осанки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp/ct/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp/ct/262085/</a>
5.	Разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.	1	<a href="https://infourok.ru/programma-po-korigiruyushey-gimnastiki-2223254.html">https://infourok.ru/programma-po-korigiruyushey-gimnastiki-2223254.html</a>
6.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.	1	<a href="https://infourok.ru/korrekcija-izbitchnog-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html">https://infourok.ru/korrekcija-izbitchnog-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html</a>
7.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/consp/ct/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/consp/ct/261737/</a>

8.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	<a href="https://infourok.ru/proekt-planirovanie-individualnih-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlenosti-i-samokontrol-za-effektivnostyu-1305570.html">https://infourok.ru/proekt-planirovanie-individualnih-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlenosti-i-samokontrol-za-effektivnostyu-1305570.html</a>
----	---	---	---

### РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность. (4 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала).  
Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»: повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.

9.	Профилактика умственного перенапряжения.	1	<a href="https://infourok.ru/doklad-na-temu-utomlenie-pereutomlenie-prichiny-vozniknoveniya-osnovnye-proyavleniya-profilaktika-5207997.html">https://infourok.ru/doklad-na-temu-utomlenie-pereutomlenie-prichiny-vozniknoveniya-osnovnye-proyavleniya-profilaktika-5207997.html</a>
10.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	<a href="https://infourok.ru/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-i-zakalivaniya-854803.html">https://infourok.ru/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-i-zakalivaniya-854803.html</a>
11.	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	1	<a href="https://www.rcrm.by/download/posob_doctor/2013-4.PDF">https://www.rcrm.by/download/posob_doctor/2013-4.PDF</a> , стр.14.
12.	Профилактика общего	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyyu-">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyyu-</a>

**Спортивно-оздоровительная деятельность. (56 ч)****Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кроссовый бег»: знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.

- Учебный диалог: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) 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; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила проведения соревнований 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.

- Групповая работа: 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); 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.

- Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.

- Групповая работа: Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических 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 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 отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.

- Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.

13.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	<a href="https://www.gto.ru/document">https://www.gto.ru/document</a>
14.	Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1	<a href="https://infourok.ru/urok-osnovnye-pravila-sorevnovanij-po-lyogkoj-atletike-4024174.html">https://infourok.ru/urok-osnovnye-pravila-sorevnovanij-po-lyogkoj-atletike-4024174.html</a>
15.	Низкий старт до 30 м.	1	<a href="https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html">https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html</a>
16.	Низкий старт от 70 до 80 м.	1	<a href="https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html">https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html</a>
17.	Зачет. Бег на 60 м.		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
18.	Кроссовый бег.	1	<a href="https://marathonec.ru/krossoviy-beg/">https://marathonec.ru/krossoviy-beg/</a>

19.	Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
20.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d">https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d</a>
21.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d">https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d</a>
22.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/95759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/95759/</a>
23.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, шага, с двух шагов вперед-вверх.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/</a>
24.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши).	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
25.	Зачет. Метание мяча весом 150 г. На дальность.		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
26.	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.	1	<a href="https://www.gto.ru/news/08072020-sam-sebe-trener-gotovimsya-k-vypolneniyu-norm-gto-samostoyat">https://www.gto.ru/news/08072020-sam-sebe-trener-gotovimsya-k-vypolneniyu-norm-gto-samostoyat</a>

### Модуль «Гимнастика» (12ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных



акробатических упражнений.

▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на 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).

▪ Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.

▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 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).

▪ Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.

▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 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).

▪ Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.

27.	Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	<a href="http://www.kpc.edu.ru/doc/10-2.pdf">http://www.kpc.edu.ru/doc/10-2.pdf</a>
28.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>

	числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).		
29.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, ширина 110-115 см) (юноши), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/</a>
30.	Зачет. Прыжок согнув ноги (козел в длину, ширина 110-115 см) (юноши), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/</a>
31.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (юноши), мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html">https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html</a>
32.	Кувырок вперед и назад.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/</a>
33.	Зачет. Кувырок вперед и назад.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/</a>
34.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/</a>
35.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/</a>
36.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/</a>
37.	Подъем махом назад в сед	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/26">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/26</a>

	ноги врозь, подъем завесом вне (юноши), из виса присев на нижней жерди махом одной и толком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь, вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок (девушки).		1568/
38.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/</a>

### **Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»: знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»: закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; 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.

- Проблемная ситуация: (с использованием иллюстративного материала). 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 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).

- Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.

39.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/</a>
40.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/</a>
41.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html</a>
42.	Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием.	1	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html</a>
43.	Преодоление естественных препятствий на лыжах переползанием.	1	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html</a>
44.	Торможение и поворот «плугом».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>

45.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/</a>
46.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
47.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html</a>
48.	Зачет. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>

### Модуль «Спортивные игры» (14 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 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).

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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 устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.
- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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).
- Учебный диалог: консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.
- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»: знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Учебный диалог: 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».
- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). 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).
- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Тактические действия в игре волейбол»: 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) Учебный диалог Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».
- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала Интернета) 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 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).			
49.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием баскетбольного мяча двумя руками.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/train/#210301">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/train/#210301</a>
50.	Передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/18">https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/18</a>
51.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/14">https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/14</a>
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/7">https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/7</a>
53.	Прямой нападающий удар в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>
54.	Индивидуальное блокирование волейбольного мяча в прыжке с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/</a>
55.	Тактические действия в защите и нападении в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
56.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
57.	Зачет. Прямой нападающий удар.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>
58.	Удар по футбольному мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	<a href="https://footballtrainer.ru/tech/254-24-texnika-polevogo-igroka.html">https://footballtrainer.ru/tech/254-24-texnika-polevogo-igroka.html</a>
59.	Остановка футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/</a>
60.	Правила игры в мини-футбол.	1	<a href="https://football-match24.com/pravila-igry-v-mini-futbol-kratkoe-soderzhanie-po-fifa.html">https://football-match24.com/pravila-igry-v-mini-futbol-kratkoe-soderzhanie-po-fifa.html</a>
61.	Технические и тактические действия в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>
62.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>

	приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		
<b>Модуль «Спорт» (6 ч)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>			
63.	Челночный бег 3*10 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
64.	Бег на 60 метров. Бег на 100 метров.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
65.	Бег на 2000 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
66.	Кросс на 3 км по пересечённой местности.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
67.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м.) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.(д.)	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>
68.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c">https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</a>

**Тематическое планирование учебного предмета  
(с учетом рабочей программы воспитания)  
9 класс (68 ч)**



№ п/п	Тема	Количество о часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p><b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 Ч)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Групповая работа: (с использованием проблемных докладов, эссе, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни»: обсуждают, что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; приводят факторы и причины, побуждающие человека вести здоровый образ жизни.</li> <li>▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»: обсуждают вопросы о пользе туристских походов, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; 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; знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</li> <li>▪ Групповая работа: (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала, сообщений, докладов, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»: знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, анализируют целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul>			
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7761523595448994653">https://yandex.ru/video/preview/7761523595448994653</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/5105085619659178123">https://yandex.ru/video/preview/5105085619659178123</a>
2.	Туристские походы, как форма организации здорового образа жизни.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1511624479014635314">https://yandex.ru/video/preview/1511624479014635314</a>
3.	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13472354499355314880">https://yandex.ru/video/preview/13472354499355314880</a>

## РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 Ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Проект: (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»: знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); 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)); составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.

- Учебный диалог: (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала, сообщений и презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Банная процедура»: знакомятся с банными процедурами, их лечебными и оздоровительными свойствами; знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.

- Мини-исследование: (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»: знакомятся с «резервными возможностями организма» и их связи с состоянием физического здоровья человека; знакомятся с функциональными пробами («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.

- Проблемная ситуация: (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»: 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); наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).

4.	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	<a href="http://massagelib.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st048.shtml">http://massagelib.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st048.shtml</a>
5.	Банная процедура, как средство	1	<a href="https://belmapo.by/polza-saunyi-i-eyo-">https://belmapo.by/polza-saunyi-i-eyo-</a>

	укрепления здоровья.		vliyanie-na-organizm-cheloveka.html
6.	Измерение функциональных резервов организма.	1	<a href="https://monographies.ru/ru/book/section?id=11562">https://monographies.ru/ru/book/section?id=11562</a>
7.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17460238520539717596">https://yandex.ru/video/preview/17460238520539717596</a>
8.	Организация самостоятельных занятий	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366">https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>

### РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60Ч)

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала, докладов, презентаций, выполненных учащимися). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: повторяют, что такое «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.

- Проект: Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»: знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; составляют индивидуальный комплекс и разучивают его.

- Проект: Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»: составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма и разучивают их.

9.	Занятия физической культурой и режим питания.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3997483291481024763">https://yandex.ru/video/preview/3997483291481024763</a> <a href="https://www.gto.ru/media/video">https://www.gto.ru/media/video</a>
10.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3997483291481024763">https://yandex.ru/video/preview/3997483291481024763</a> <a href="https://www.gto.ru/media/video">https://www.gto.ru/media/video</a>
11.	Оздоровительные мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6804773480997664136">https://yandex.ru/video/preview/6804773480997664136</a>

12.	Коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6804773480997664136">https://yandex.ru/video/preview/6804773480997664136</a>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (56 ч)</b>			
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</li> <li>▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</li> <li>▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: повторяют технику беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> <li>Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: совершенствуют технику метания спортивного снаряда (малого мяча); 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).</li> </ul>			
13.	Правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1	<a href="https://infourok.ru/urok-osnovnye-pravila-sorevnovanij-po-lyogkoj-atletike-4024174.html">https://infourok.ru/urok-osnovnye-pravila-sorevnovanij-po-lyogkoj-atletike-4024174.html</a>
14.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	1	<a href="https://beguza.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya/">https://beguza.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya/</a>
15.	Техническая подготовка бег на короткие и длинные дистанции.	1	<a href="https://beguza.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya/">https://beguza.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya/</a>
16.	Низкий старт до 80 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/consp ect/196807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/consp ect/196807/</a>
17.	Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
18.	Зачет. Бег на 2000 м (юноши), на 1500 (девушки).	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
19.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d">https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d</a>
20.	Техническая подготовка прыжка в длину способами «прогнувшись».	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/476727103381367656">https://yandex.ru/video/preview/476727103381367656</a>
21.	Техническая подготовка прыжка в длину способами «согнув	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13093851279054745501">https://yandex.ru/video/preview/13093851279054745501</a>

	ноги».		<a href="https://yandex.ru/video/preview/15254341222385290415">https://yandex.ru/video/preview/15254341222385290415</a>
22.	Техническая подготовка прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9283156835680777062">https://yandex.ru/video/preview/9283156835680777062</a>
23.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>
24.	Метание теннисного мяча весом 150 г на дальность с 4–5 бросковых шагов.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15302681366778660009">https://yandex.ru/video/preview/15302681366778660009</a>
25.	Зачет. Метание теннисного мяча весом 150 г на дальность с 4–5 бросковых шагов.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15302681366778660009">https://yandex.ru/video/preview/15302681366778660009</a>
26.	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>

### **Модуль «Гимнастика» (12 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Длинный кувырок с разбега»: повторяют технику длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; разучивают длинный кувырок с разбега 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.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: овладевают техникой кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; на гимнастической перекладине в полной

координации; 6 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 освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»: составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); 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

- Учебный диалог: Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»: изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; разучивают технику размахивания контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»: изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»: составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); контролируют технику выполнения отдельных 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.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; 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.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»: закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушагата, выясняют технические трудности; разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушагата, осваивают технику полушагата в полной координации на гимнастическом

бревне; контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах), наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений)

- Учебный диалог: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; ведут наблюдения за техникой 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.

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»: знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); 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.

27.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	1	<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-stroevim-uprazhneniyam-2147814.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-stroevim-uprazhneniyam-2147814.html</a>
28.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега.	1	<a href="https://infourok.ru/dlinnyy-kuvirok-vperyods-tryoh-shagov-razbega-3345695.html">https://infourok.ru/dlinnyy-kuvirok-vperyods-tryoh-shagov-razbega-3345695.html</a>
29.	Зачет. Длинный кувырок.	1	<a href="https://infourok.ru/dlinnyy-kuvirok-vperyods-tryoh-shagov-razbega-3345695.html">https://infourok.ru/dlinnyy-kuvirok-vperyods-tryoh-shagov-razbega-3345695.html</a>
30.	Акробатическая комбинация с включением кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html">https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html</a>
31.	Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с тех шагов (юноши), равновесие на одной, выпад	1	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html">https://infourok.ru/gimnastika-akrobuprazhneniya-klass-1771341.html</a>

	вперед, кувырок вперед (девушки).		
32.	Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» (юноши) и способом «бок с опорой на одну руку» через коня (девушки)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/consp ect/261376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/consp ect/261376/</a>
33.	Зачет. Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» (юноши) и способом «бок с опорой на одну руку» через коня (девушки)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/consp ect/261376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/consp ect/261376/</a>
34.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полу шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/912850136459475303">https://yandex.ru/video/preview/912850136459475303</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/11784300997249956988">https://yandex.ru/video/preview/11784300997249956988</a>
35.	Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (юноши), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (девушки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/</a>
36.	Зачет. Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь (юноши), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (девушки).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/</a>
37.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/</a>
38.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид (девушки).	1	<a href="https://infourok.ru/piramidki-i-stanty-v-cherlidinge-4387956.html">https://infourok.ru/piramidki-i-stanty-v-cherlidinge-4387956.html</a>

### Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,



привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

39.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
40.	Попеременный четырехшажный ход.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/consp ect/195698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/consp ect/195698/</a>
41.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
42.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами и способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp ect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp ect/262513/</a>
43.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp ect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp ect/262513/</a>
44.	Зачет. Прохождение дистанции 5 км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp ect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp ect/262513/</a>
45.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
46.	Торможение и поворот «плугом».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/consp ect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/consp ect/262218/</a>
47.	Коньковый ход.	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Коньковый_ход">https://ru.wikipedia.org/wiki/Коньковый_ход</a>
48.	Игры и эстафеты на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>

### **Модуль «Спортивные игры» (14 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

- Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

- Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»: 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; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

49.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски баскетбольного мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/10">https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/10</a>
50.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину в баскетболе.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12490648274620432690">https://yandex.ru/video/preview/12490648274620432690</a>
51.	Зачет. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину в баскетболе.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12490648274620432690">https://yandex.ru/video/preview/12490648274620432690</a>
52.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) в баскетболе.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/25">https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/25</a>
53.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/4">https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/4</a>
54.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/consp ect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/consp ect/262454/</a>

	волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.		
55.	Передача волейбольного мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/consp ect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/consp ect/170148/</a>
56.	Передача волейбольного мяча сверху стоя спиной к цели.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/consp ect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/consp ect/170148/</a>
57.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
58.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по футбольному мячу с места и в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
59.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/</a>
60.	Зачет. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/</a>
61.	Передвижения, остановки, повороты с футбольным мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/</a>
62.	Игра по упрощенным правилам футбола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/consp ect/79880/</a>

### **Модуль «Спорт» (6 ч)**

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- 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»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и

нормативных требований комплекса ГТО.			
63.	Бег на 100м.	1	<a href="https://www.gto.ru/media/video">https://www.gto.ru/media/video</a>
64.	Бег на 2000 м. (д). Бег на 3000 м.(м)	1	<a href="https://beguza.ru/beg-na-2000-metrov/">https://beguza.ru/beg-na-2000-metrov/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp ect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp ect/262734/</a>
65.	Прыжок в длину с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/</a>
66.	Метание мяча весом 150 г.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/consp ect/172068/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/consp ect/172068/</a>
67.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1	<a href="https://www.gto.ru/media/video">https://www.gto.ru/media/video</a>
68.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	<a href="https://www.gto.ru/media/video">https://www.gto.ru/media/video</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/consp ect/172383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/consp ect/172383/</a>