

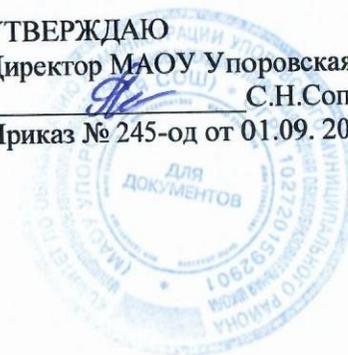
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной
кафедры учителей
естественнонаучного
цикла предметов

Протокол № 1 от
31 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР _____ Н.А. Туз
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Упоровская СОШ
_____ С.Н.Соп
Приказ № 245-од от 01.09. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Михайлов Алексей Владимирович,
первая квалификационная категория

2023 год

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 18.07.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101).
2. Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (одобрена решением федерального научно-методического объединения по общему образованию от 27.09.2021 г. протокол 3/21), - Москва, 2021.
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. —104 с.
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ Упоровская СОШ приказ № 236/1-од от 29.08.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая ей личностно 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.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

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

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 338 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 66 ч.

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

Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. *Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска неподвижных тяжестей (мальчишки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного

материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе.

Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через

препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ 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 во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные

упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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 физическогоразвития 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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке

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.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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

боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

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 выполнять прыжок в длину с места, 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.

9 класс

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 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;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p>Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультурминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p> <p>Приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>Анализируют состав видов спорта, входивших в</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p> <p>РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p> <p>РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p> <p>РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</p>

			<p>программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1.	Режим дня школьника. Физическое развитие человека.	1	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>РЭШ Урок №7</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>
2.2	Осанка как показатель физического развития человека.	1	<p>Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение</p>	<p>РЭШ Урок №5</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-</p>

			<p>кровообращения).</p> <p>Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).</p> <p>Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>Заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p>	<p>osanki-4953020.html</p>
2.3	<p>Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.</p>	1	<p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</p> <p>РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</p>

			<p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;</p> <p>Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</p> <p>Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры.</p>	
Итого по разделу		3		
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.1.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.	1	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.</p> <p>Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её</p>	<p>РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p>

			временных параметров в дневник физической культуры.	
3.1.1	Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.	1	<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p> <p>Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p>	<p>РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p>
Итого по разделу		2		
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
3.2.1.1	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	2	<p>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html</p>

			<p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	
3.2.1.2	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	2	<p>Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным</p>	<p>РЭШ Урок №22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видеоурок.</p>

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

			выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
3.2.1.5	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	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)	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html
3.2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.	Видеоурок Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.2.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с	4	Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	Видеоурок Сайт ВФСК ГТО

	<p>разбега, прыжок в длину с места.</p>	<p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> 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.</p> <p><i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> <p><i>Прыжок в длину с места.</i> Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>	<p>https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>
<p>3.2.2.3</p>	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.</p>	<p>3</p> <p><i>Метание малого мяча в неподвижную мишень.</i> 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</p> <p><i>Метание малого мяча на дальность.</i> Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы</p>	<p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p>

			<p>движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	
3.2.3.1	Модуль "Зимние виды спорта". Лыжные ходы.	6	<p><i>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</i></p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Видеоурок</p>
3.2.3.2	Модуль "Зимние виды спорта". Повороты и	1	<p><i>Повороты на лыжах способом переступания.</i></p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах</p>	<p>РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start</p>

	<p>преодоление препятствий на лыжах.</p>	<p>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. 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).</p>	<p>/263135/ Видеоурок</p>
<p>3.2.3.3</p>	<p>Модуль "Зимние виды спорта". Спуски и подъёмы на лыжах.</p>	<p>4</p> <p><i>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</i> 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;</p>	<p>Видеоурок</p>

			<p>Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</p> <p>Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	
3.2.4.1	<p>Модуль "Спортивные игры"</p> <p>Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.</p>	2	<p>Знакомство с основными правилами игры баскетбол.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока;</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>Видеоурок</p> <p>РЭШ Урок №31</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>
3.2.4.2	<p>Модуль "Спортивные игры"</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.</p>	2	<p>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</p>

			мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
3.2.4.3	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	2	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».	Видеоурок
3.2.4.4	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.	2	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).	Видеоурок РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
3.2.5.1	Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3	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	Видеоурок РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

			<p>мяча;</p> <p>Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	
3.2.5.2	<p>Модуль "Спортивные игры"</p> <p>Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</p>	3	<p><i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</i></p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении;</p> <p>Определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;</p> <p>Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html</p>
3.2.5.3	<p>Модуль "Спортивные игры"</p> <p>Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p>	3	<p><i>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</i></p> <p>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;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении</p>	<p>Видеоурок</p>

			приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
3.2.6.1	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	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.	Видеоурок РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.2.6.2	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	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.	Видеоурок
3.2.6.3	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Ведение футбольного мяча.	1	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.	Видеоурок
3.2.6.4	Модуль "Спортивные игры" Футбол. Обводка мячом ориентиров.	1	Обводка мячом ориентиров. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные	Видеоуроков

			ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
Итого по разделу		56		
Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)				
4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	8	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1	Составление дневника физической культуры. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

			солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;	
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1	Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); и скорости выполнения, по количеству повторений)	РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/
Итого по разделу		3		
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;	РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/

			Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Упражнения для коррекции телосложения	1	<p>Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;</p> <p>отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);</p> <p>отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</p>	<p>РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</p> <p>РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)				
Модуль «Гимнастика» (10ч.)				
3.3	Кувырок вперед, кувырок назад	2	<p>Совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации.</p>	Видеоурок.
3.4	Стойка на лопатках	1	<p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из 6—</p>	<p>Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401</p>

			8 хорошоосвоенных упражнений и разучивают её.	
3.5	Прыжки через скакалку	1	контролируют технику выполнения прыжков через скакалку другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	Видеоурок.
3.6	Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошоосвоенных упражнений и разучивают её.	РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/
3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.	РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/
3.8	Упражнения ритмической гимнастики	1	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;	РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/

			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).	
3.9	Опорные прыжки	2	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.	РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)				
3.10	Беговые упражнения	1	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.11	Гладкий равномерный бег	2	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.12	Спринтерский бег	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start

			координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	/262582/
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321
3.14	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.15	Метание малого мяча	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)				
3.16	Одновременно одношажный ход	3	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы. находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/

			одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	
3.17	Попеременно двухшажный ход	3	наблюдают и анализируют образец техники попеременно двухшажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажный ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/
3.18	Подъемы и спуски на лыжах	3	наблюдают и анализируют образец подъема и спуска на лыжах; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Видеоуроки. Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvii-na-lyzhakh.html
3.19	Преодоление трамплинов	1	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, 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)	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/priezentatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka
3.20	Торможение «плугом», «упором».	2	наблюдают и анализируют образец выполнения торможения «плугом», «упором». разучивают технику выполнения торможения	РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

			«плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения «плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	Видеоуроки.
3.21	Повороты на лыжах «махом»	1	наблюдают и анализируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом». разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/priezentatsiia-po-tiemie-lyzhnaia-podgotovka https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/povoroty-na-lyzhakh
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)				
3.22	Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с изменением направления движения, на месте и в движении); анализируют выполнение технических действий при ведении мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.23	Передачи и ловля мяча	1	знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			<p>мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации.</p>	
3.24	Броски мяча в кольцо	2	<p>знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).</p>	<p>РЭШ. Урок 25-26 https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p>
3.25	Технические действия без мяча	1	<p>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.</p>	<p>РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</p>
3.26	Технические действия с мячом	2	<p>знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом анализируют выполнение технических действий с мячом, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их</p>	<p>РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p>

			выполнении; разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)				
3.27	Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.28	Прием мяча снизу двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.29	Нижняя подача мяча	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.30	Игровые действия в волейболе	1	играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)				
3.31	Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных	РЭШ. Урок 29-30

			<p>технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.32	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	<p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	<p>РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/</p>
Раздел 4. Спорт (8 часов)				
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	<p>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.</p>	<p>РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	<p>Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	1	<p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. 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.</p>	<p>РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/ РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vozpitanija-2320496.html</p>
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				

2.1.	<p>Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</p>	1	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoj-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-chto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html</p>
2.2	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий</p>	1	<p>Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений</p>	<p>РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Урок.РФ» https://урок.рф/library/doklad_na_temutipi_chnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html</p>

	технической подготовкой.		<p>и активностью процессов внимания и памяти; Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</p>	
2.3	<p>Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</p>	1	<p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschih-sya-</p>

			<p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p>	1090435.html
Итого по разделу		3		
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения.	1	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> <p>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции</p>	<p>РЭШ Урок №10</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/</p>

			телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Итого по разделу		2		
Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки.	2	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klasse-452687.html

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

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

			<p>определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.</p>	
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	4	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <p>Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <p>Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html</p>

3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места.	4	<p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места;</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Видеоурок</p> <p>Сайт ВФСК ГТО</p> <p>РЭШ Урок №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</p>
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.	6	<p>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;</p> <p>Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</p> <p>Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и</p>	<p>Видеоурок</p>

			предлагают способы их устранения (работа в парах). Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.	
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	2	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 одно- временного 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)	РЕШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение	3	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных	РЕШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

	дистанции на лыжах.		<p>упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.</p> <p>Контролируют технику выполнения лыжного хода, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>pect/262513/ Видеоурок</p>
3.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стойки, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	6	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p>	<p>РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок</p>

			Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
3.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	Видеоурок Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.	5	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Видеоурок РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову,	РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/262454/

	через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.		определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	pect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html Видеоурок
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html Видеоурок
3.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	3	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html
3.21	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие	1	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53

	психомоторных способностей.		<p>Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>Совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок
Итого по разделу		56		
Раздел 4. Спорт (8 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	<p>Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	<p>- коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) - 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)</p>	<p>РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</p>
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	<p>- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p>	<p>РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</p>

			- 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»	
1.3	Адаптивная физическая культура	1	- 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»	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	- 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 корректирующих упражнений, составляют индивидуальный	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki

			<p>комплекс корригирующей гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений 	
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitohnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html</p>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических 	<p>РЭШ №6</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</p>

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

			<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты 	
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (41 час)				
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют 	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html

			<p>в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>	
3.2	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине</p>	2	<p>- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p> <p>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют</p>	<p>РЭШ №11</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</p>

			возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)	
3.3	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i></p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi</p> <p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.4.	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i></p> <p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический 	<p>https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html</p> <p>http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-</p>

			<p>мостик и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>Volnye uprazhneniya na 32 scheta dlya 5-8-kh klassov.html</p>
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Кроссовый бег</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>РЭШ №14</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</p>

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

			- консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.	
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	- знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО	РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	- 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	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

			<p>технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов 	
3.9	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, 	<p>РЭШ №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</p>

			<p>выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
3.10	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; - описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного 	<p>РЭШ №27</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</p>

			<p>изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий 	
3.11	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 пере- движении 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 	<p>РЭШ №28</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</p>

			<p>выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; <p>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения 	
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; - знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона 	РЭШ №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; 	РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/

	другой		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; - разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения 	t/
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу 	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/

3.15	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) 	<p>РЭШ № 19</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</p>
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, 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 в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча 	<p>РЭШ №20</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</p>

			<p>в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>- консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>	
3.17	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p>	2	<p>- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p>- консультации с учителем по определению</p>	<p>https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</p>

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

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

			тактических действий (обучение в командах)	
3.22	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p>	1	- используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</p>
3.23	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</p> <p>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</p>	2	<p>- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>- разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</p> <p>- знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>- разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</p> <p>- играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	<p>РЭШ №15-17</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</p>
Итого по разделу		41		

Раздел 4. Спорт (20 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	<p>- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>РЭШ №33</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</p> <p>Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms</p>
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	<p>коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; -почему занятия физической культурой и спортом не совмести мы с вредными привычками; -какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни 	РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
1.2	Пешие туристские подходы	1	<p>беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; -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 	Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html

1.3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	<p>коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - 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 	<p>Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1.	Восстановительный массаж	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым 	<p>Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-</p>

			<p>предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>massazh-2336319.html</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok</p>
2.2.	Банные процедуры	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html</p> <p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit</p>
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	<ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/material.html?mid=108249</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал 	
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - 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) 	<p>Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html</p>
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (39 часов)				
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-</p>

			<p>возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела 	pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели 	<p>Инфоурок</p> https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitocnogo-vesa-sredi-obuchajuschih-sya-2942701.html
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	<ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их 	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchajuschih-sya-chez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники 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 	<p>РЭШ №10</p> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

			<p>фазам движения и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; <p>последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p>	
3.5	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники 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; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	<p>РЭШ №11</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</p>
3.6	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатическая комбинация</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической 	<p>РЭШ №12</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</p>

			комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения	
3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе 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 на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) 	https://mydocx.ru/4-78776.html
3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm

3.10	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html
3.11	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата 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 	https://vuzlit.com/350924/primernye_uche_bnye_kombinatcii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php

			<p>стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	
3.12	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Упражнения черлидинга.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html</p>
3.13	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»); - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в 	<p>РЭШ №13-14</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</p>

			группах)	
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	- рассматривают и уточняют образец техники 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)	РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
3.15	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	4	- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход); - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3.16	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	4	- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передача чаш, 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)	РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3.17	Модуль «Спортивные игры».	6	- рассматривают и уточняют образцы техники в	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	Техническая подготовка в волейболе		<p>подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol</p> <p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-voleybole-4164819.html</p>
3.18	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>РЭШ №22-24</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</p>
Итого по разделу		39		
Раздел 4. Спорт (20 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение	20	- осваивают содержание примерных модульных	Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms

	<p>содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>		<p>программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	
<p>Итого по разделу</p>	<p>20</p>			
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>66</p>			