

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №48 города Тюмени
имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
Стрельцовой И.Ю., 30 августа
2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ
СОШ № 48 города Тюмени
№ 145 от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-9 класс)

Авторы-составители:
Опшитош Я. учитель физической культуры

Тюмень, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов является составной частью основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МАОУ СОШ № 48 города Тюмени и составлена на основе:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в действующей редакции);
2. Приказа Минпросвещения России «О федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования от 31.05.2021 №287»;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №287».
4. Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
5. Приказа Министерства просвещения РФ [«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115»](#) (в действующей редакции);
6. Приказа Министерства просвещения России от 07.10.2022 №888 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
7. Приказа Министерства просвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»;
8. При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:
 - концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
 - концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
 - концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

8. Программа воспитания МАОУ СОШ №48 города Тюмени;

9. Учебного плана МАОУ СОШ №48 города Тюмени, утвержденного приказом МАОУ СОШ № 48 города Тюмени от 01.06.2023г. № 103;

10. Положения о рабочих программах по учебному предмету педагогов, утвержденного приказом МАОУ СОШ №48 города Тюмени от 30.08.2023 г. № 144;

11. Программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), с учётом федеральной образовательной программы основного общего образования и авторской учебной программы «Физическая культура».

Для реализации программы используются учебники учебной линии: Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ Виленский М. Я. - М: Просвещение, 2021 г.

В учебном плане на изучение физической культуры отводится: в 5-7 классах — 68 учебных часа (2 часа в неделю).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 класс

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

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

7 класс

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных

упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

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». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

8 класс

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры

устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием 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

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 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, социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувирком, 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.

Тематическое планирование с указанием: количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, использования по этой теме ЭОР или ЦОР, являющихся учебно-методическими материалами воспитательного компонента

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием; Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
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>Приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	<p>РЭШ Урок №7 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 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>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html</p>

2.3	Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.	1	Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
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	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	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/

			Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.		
3.2.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.	1	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
Итого по разделу		2			
Спортивно-оздоровительная деятельность.					
3.3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	2	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Опорный прыжок. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html

			<p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	ошибок.	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	2	<p>Гимнастические упражнения: <i>кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрестно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.</i> Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений; Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); Определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий; Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</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/</p>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Комбинации на гимнастическом бревне (д), на	1	<i>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).</i>	Формирование двигательных умений и навыков.	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-</p>

	гимнастической перекладине (м)		<p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений;</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине;</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>kombinacijami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p> <p>РЭШ Урок №15</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</p>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	<p>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;</p> <p>Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ Урок №30</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</p>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	<p>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</p>

			<p>Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	недоработок.	
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	7	<p>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <p>Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <p>Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</p> <p>Разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovye-uprazhneniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</p>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.	4	<p>Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>	<p>Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</p>

			<p>фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. Прыжок в длину с места. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.</p>		
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	3	<p>Метание малого мяча в неподвижную мишень. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации Метание малого мяча на дальность. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</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>

3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные ходы.	4	<p>Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двушажным попеременным ходом;</p> <p>Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>	<p>РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</p>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты и преодоление препятствий на лыжах.	1	<p>Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p>	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся.</p>	<p>РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</p>

			Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы на лыжах.	1	<p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковая подготовка.	5	Обучение группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
3.15	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	2	Знакомство с основными правилами игры баскетбол. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов,	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление	РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

			<p>выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	
3.16	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.</p>	2	<p>Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 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; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</p>
3.17	<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.</p>	2	<p>Ведение баскетбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/</p>

3.18	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.	2	<p>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>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;</p> <p>Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	<p>РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</p>
3.19	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3	<p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p> <p>Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p> <p>Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости</p>	<p>РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>
3.20	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	3	<p>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</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</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности качеств.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» 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>

			передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)		
3.21	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/
3.22	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча.	4	Удар по неподвижному мячу. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/

			футбольного мяча с изменением направления движения. Обводка мячом ориентиров. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).		
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.	Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Тематическое планирование с указанием: количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, использования по этой теме ЭОР или ЦОР, являющихся учебно-методическими материалами воспитательного компонента

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	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;	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	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 солнечных и	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на	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/

			воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.	уроках и дома).	
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;	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	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)	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	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; Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к	РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/

				исправлению собственных ошибок.	
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; 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>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</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	Техника безопасности 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>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>https://multiurok.ru/files/kuvyro-k-vpried-i-nazad.html</p>
3.4	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Упражнения на низком гимнастическом бревне	4	<p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Повторяют технику ранее разученных прыжков через скакалку; перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока,</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401</p> <p>https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/</p> <p>РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p>

			перед собой); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.		
3.7	Висы и упоры на невысокой перекладине. Опорные прыжки. Упражнения ритмической гимнастики	4	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности сложноститнаблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.</p> <p>Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;</p> <p>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).</p> <p>Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;</p> <p>наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;</p>	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	<p>РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</p> <p>РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p> <p>РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</p>
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,	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

			делают выводы.	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	
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.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.12	Спринтерский бег	2	описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.качеств.	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.13	Прыжок в длину с разбега	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.качеств.	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;	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию	РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

			описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.	целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	
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.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей, Воспитание позитивных морально-волевых качеств, Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов) Лыжная подготовка (7 часов)					
3.16	Техника безопасности Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски.	3	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы. Находят отличительные признаки и делают выводы; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; разучивают технику передвижения на лыжах попеременно двухшажный ходом по фазам и в полной координации; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции; разучивают технику и способы подъема и спуска на лыжах, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику подъема и спуска на лыжах другими учащимися,	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ Видеоуроки. Презентация. https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-lyzhakh.html

3.17	Преодоление трамплинов. Торможение «плугом», «упором». Повороты на лыжах «махом».	4	Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; Разучивают технику выполнения торможения «плугом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения торможения «плугом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Разучивают технику выполнения поворотов на лыжах «махом», акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику выполнения поворотов на лыжах «махом» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Подготовка к сдаче норм ГТО, Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	Презентация. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezentatsiia-potiemie-lyzhnaia-podgotovka РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Видеоуроки.
Коньковая подготовка (6 часов)					
3.18	Техника безопасности. Техника падений. Восстановление навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	6	Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении. Упражнения в торможении. Катание по кругу малого радиуса; вправо и влево. Упражнения в поворотах «дугой». Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость. Совершенствование ускорения в катании по кругу. Совершенствование маховых движений рук, отталкивания. Ускоренное катание с разбега с работой рук по прямой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)					
3.19	Техника безопасности Ведение мяча	2	Разучивают технические действия игрока при ведении мяча по элементам и в полной координации (ведение в различных стойках баскетболиста; ведение с	Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/

			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.	Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	
3.20	Передачи и ловля мяча. Броски мяча в кольцо	3	знакомятся с образцами технических действий игрока при передачах и ловле мяча (виды и способы ловли и передач мяча; передачи и ловля мяча на месте и в движении, в парах и тройках); анализируют выполнение технических действий при передачах и ловле мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока при броске мяча; анализируют выполнение технических действий при броске мяча в кольцо, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока при броске мяча в кольцо по элементам и в полной координации (с места и в движении; после остановки, после двух шагов).	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.21	Технические действия без мяча. Технические действия с мячом	3	знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. знакомятся с образцами технических действий игрока с мячом. Разучивают технические действия игрока с мячом по элементам и в полной координации.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/

Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов)					
3.22	Техника безопасности Передачи мяча сверху двумя руками	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Игровые действия в волейболе	4	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Содействие формированию социальной активности учащихся.	РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)					
3.24	Техника безопасности. Ведение и передача мяча	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/

				Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	
3.25	Удар по катящемуся мячу и по воротам	2	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта.	РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Раздел 4. Спорт (8 часов)					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления физического интеллекта. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Тематическое планирование с указанием: количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, использования по этой теме ЭОР или ЦОР, являющихся учебно-методическими материалами воспитательного компонента

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	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.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	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-vospitaniya-2320496.html

Итого по разделу	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1.	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплению здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>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;</p> <p>Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения</p>	<p>Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoj-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html</p> <p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelnoe-umenie.html</p>

			и навыка.		
2.2	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</p> <p>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.</p> <p>Планирование занятий технической подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям:</p> <p>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>РЭШ Урок №8</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</p> <p>Сайт «Урок.РФ»</p> <p>https://urok.pf/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html</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.</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</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-1090435.html</p>
Итого по разделу	3				
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>					
3.1.	<p>Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p>	2	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил</p>	<p>РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/ Сайт «Инфоурок»</p>

			<p>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 телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p>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;</p> <p>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</p> <p>Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>	здорового образа жизни.	https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Итого по разделу		2			
Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки.	2	<p>Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <p>Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове</p> <p>с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskiy-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-</p>

			<p>координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		<p>1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма	2	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</p>	<p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/priezi-entatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA</p>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	<p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание умения находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и окружающей обстановке. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html</p>

3.5	Опорный прыжок	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления;</p> <p>Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinacijami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.6	Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д);</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание эстетической оценки тела и движений человека.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinacijami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.	6	<p>Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p> <p>Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.</p>	<p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs</p> <p>Сайт «Копилкауроков»</p> <p>https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia</p>

			<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>		
3.8	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>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p>	<p>РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/less/on/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>
3.9	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,</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления</p>	<p>Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО</p>

			<p>делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</p>
3.10	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; Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE</p>

			<p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p>		
3.11	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.</p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</p> <p>контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>РЕИШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7</p>
3.12	<p>Модуль «Зимние виды спорта». «Коньковая подготовка»</p>	3	<p>Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, разучивают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств</p>	<p>Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html</p>

				личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	
3.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	6	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) уществу.</p>	<p>РЭШ Урок №32</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</p> <p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11</p>

			разученных технических действий (обучение в командах).		
3.14	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).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.	Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
3.15	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).	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоурок https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/OgUG3YiQy9Y?t=12 РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в	Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания	РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html Видеоурок https://youtu.be/awk0qDbOdlo?t=15

			командах).	и тд)	
3.17	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).	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igrы-5141339.html Видеоурок https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45
3.18	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).	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igrы-v-futbol-2411134.html
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igrы-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
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	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Тематическое планирование с указанием: количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, использования по этой теме ЭОР или ЦОР, являющихся учебно-методическими материалами воспитательного компонента

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				

1.1.	Физическая культура в современном обществе.	1	-анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»	РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
1.3	Адаптивная физическая культура.	1	- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; - 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	<ul style="list-style-type: none"> - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений 	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki
2.2.	Коррекция избыточной массы тела.	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты - консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений 	<p>Инфоурок</p> https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, 	<p>РЭШ №6</p> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/

			<p>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.	<p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</p>	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; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты 	<p>РЭШ №7</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</p>

Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час				
3.1.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки 	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/librariy/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distacionnogo-obucheniya-4260765.html
Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа				
3.2.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2	<ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных 	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/

			<p>висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) 	
3.2.2	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i> 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>
3.2.3	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	4	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с вольными упражнениями как 	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo

	<p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</p>	<p>упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) 	<p>uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html</p> <p>http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-scheta-dlya-5-8-kh-klassov.html</p>
3.2.4	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Кроссовый бег.</p>	<p>3</p> <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 выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной 	<p>РЭШ №14</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</p>

			<p>координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
3.2.5	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> 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 последовательноеё 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); - консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. 	<p>РЭШ №21</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</p>
3.2.6	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Правила проведения соревнований</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и 	РЭШ №22

	по лёгкой атлетике.		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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.2.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	3	- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с 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,	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/

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

3.2.9	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; - описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; - разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий 	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
3.2.10	Модуль «Зимние виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	<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 передвижении двухшажным попеременным ходом; - знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным 	РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/

			<p>двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения 	
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; - знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют 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/
3.2.12	Модуль «Зимние виды спорта» Переход с одного лыжного хода на другой.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного 	РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/

			<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
3.2.13	<p>Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка</p>	7	<p>Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.</p>	<p>https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</p> <p>https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/</p>
3.2.14	<p>Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i></p>	2	<p>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</p>	РЭШ №18

	Повороты с мячом на месте.		- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.2.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
3.2.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2	- 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 в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/

			<ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий 	
3.2.17	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способов устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий 	<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>
3.2.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Прямой нападающий удар.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	
3.2.19	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во время его разучивания и закрепления 	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volleybol/priamoi_napadaiushchii_udar
3.2.20	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, 	<p>Инфоурок</p> <p>https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</p>

			предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
3.2.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Тактические действия в игре волейбол.	3	- 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 тактических действий (обучение в командах)	Инфоурок https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html
3.2.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	- используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html
3.2.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	4	- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/

Итого по разделу		54		
Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)				
4.1.	Физическая подготовка	7	- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Тематическое планирование с указанием: количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, использования по этой теме ЭОР или ЦОР, являющихся учебно-методическими материалами воспитательного компонента

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				

1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	<p>-что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</p> <p>-почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</p> <p>-какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни</p>	<p>РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</p>
1.2	Пешие туристские подходы.	1	<p>-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;</p> <p>-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;</p> <p>-знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</p>	<p>Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html</p>
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	<p>- 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;</p> <p>- изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <p>- знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <p>- составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и</p>	<p>Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprkladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html</p>

			включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)				
2.1.	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение - 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 https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok</p> <p>Инфоурок 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>
2.2.	Измерение функциональных резервов организма. 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); 	<p>Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249</p> <p>Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html</p>

			- контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	
Итого по разделу		2		
Раздел 3. Физическое совершенствование - 64 часа				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа				
3.1.1	Занятия физической культурой и режим питания.	1	- знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html
3.1.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	- 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	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitchnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html
3.1.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1	- 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-obuchayuschih-sya-cherez-kompleks-fizicheskikh-minutok-3091693.html
Спортивно - оздоровительная деятельность – 61 час				

3.2.1	<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 фазам движения в полной координации; - 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>	РЭШ №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
3.2.2	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	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) 	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
3.2.3	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Акробатическая комбинация. Упражнения черлидинга.	3	<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 комбинации, 	РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html

			<p>определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <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) 	
3.2.4	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i> Размахивания в вися на высокой перекладине.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания 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
3.2.5	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.</p>	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
3.2.6	<p><i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов) 	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm

	перекладине.		и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	elnye_brusya_po-135725.htm
3.2.7	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	- 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
3.2.8	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	- 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 стойки в полной координации на	https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php

			<p>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) 	
3.2.9	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.</p>	15	<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 группах) 	<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>
3.2.10	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>РЭШ №15</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</p>
3.2.11	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</p>	8	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>РЭШ №16-18</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</p>
3.2.12.	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>Коньковая подготовка</p>	7	<p>Основы знаний. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед и назад. Смена направления скольжения. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.</p>	<p>https://infourok.ru/uroki-lizhnoy-i-konkobezhnoy-podgotovki-pravila-podbora-inventarya-720860.html</p>

				https://vsnege.com/konki/osnovnye-uprazhneniya-uchashhie-katatsya-na-konkah/
3.2.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Техническая подготовка в баскетболе.	6	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических 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/
3.2.14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Техническая подготовка в волейболе.	9	<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, 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 тактических действий (обучение в командах) 	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-volejbole-4164819.html
3.2.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая подготовка в	4	<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; 	РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/

	футболе.		<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) 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
Итого по разделу		65		
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 30 часов				
4.1.	Физическая подготовка.	30	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО 	Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426847

Владелец Панова Анна Николаевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024