

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Топилина Светлана Анатольевна
С=RU, S=Красноярский край, L=Минусинск, Т=Директор, О=""
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5""",
СНИЛС=045 18978792, ИНН=242300145763,
E=ukaminbuh@yandex.ru, G=Светлана Анатольевна,
SN=Топилина, CN=Топилина Светлана Анатольевна
место подписания

Утверждено в составе ООП ООО
приказом от 31.08.2023 № 01-04-
197

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета, курса

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование предмета, курса)

Бублик Надежда Алексеевна, учитель физической культуры

Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего учебный предмет, курс

5-9 классы

класс (параллель), в котором изучается учебный предмет, курс

5 лет

срок реализации рабочей программы

Минусинск,
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс рассчитан на 340 часов в 5-9 классах (34 учебные недели), в каждом классе 68 учебных часов в год по 2 часа в неделю.

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. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». 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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

5 КЛАСС

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

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями 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

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 общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,

взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25		0.25	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25		0.25	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1		1	
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		1	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5		0.5	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2		2	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2		2	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2		2	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	3		3	
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3	1	2	
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2		2	
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25		0.25	
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1	
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3		3	
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25		0.25	
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25		0.25	
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2		2	
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2		2	

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.25		0.25	
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.25		0.25	
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	4		4	
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0.25		0.25	
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	3		3	
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	3		3	
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	3		3	
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	0.25		0.25	
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	3		3	
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</i>	3		3	
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1		1	
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1		1	
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	0.5		0.5	
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	0.5		0.5	
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1.25		1.25	
Итого по разделу		59			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1		1	
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1		1	
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1		1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5			
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5			
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5			
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5			
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5			
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5			
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5			
Итого по разделу		3.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1			
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1			
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3			
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	3			
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	2			
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	0.25			
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	2			
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	0.25			
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	3.5			
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	2			
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1			
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	7			

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.25			
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	4			
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	0.25			
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.25			
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2			
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	0.25			
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.25			
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	9			
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	9			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3			
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	0.25			
Итого по разделу		59.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5			

1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5			
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1			
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5			
Итого по разделу		2.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5			
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5			
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5			
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5			
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5			
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5			
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5			
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5			
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1			
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3			
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	2			
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	3			
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i>	1			
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	3			
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	0.25			
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	3			
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	3			
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	0.25			
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>	3			

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.25			
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2			
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0.25			
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	0.25			
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0.25			
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1			
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1			
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	0.5			
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1			
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	0.5			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	4			
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	4			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4			
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3			
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	4			
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4			
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2			
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2			
Итого по разделу		58.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2	

8 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные
---	---------------------------------------	------------------	-------------

п/п					(цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0.5			
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5			
1.3.	Адаптивная физическая культура	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1			
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	2			
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	2			
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	3			
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3			
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3			
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3			
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3			
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	0.5			
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3			
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3.5			
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1			
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1			
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0			
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0			
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0			

3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2			
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3			
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3			
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	4			
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	4			
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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	4			
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3			
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3			
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2			
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3			
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0,5			
1.2.	Пешие туристские подходы	1			
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,5			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1			
2.2.	Банные процедуры	1			
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1			

2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0,5			
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	3,5			
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2			
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	2			
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	3			
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3			
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	1			
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	1			
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>	3			
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	2			
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	2			
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	0			
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</i>	2			
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	5			
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	3			
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</i>	1			
3.17.	<i>Модуль «Плавание». Плавание брассом</i>	0			
3.18.	<i>Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции</i>	0			
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	10			
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	10			
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	3			
Итого по разделу		57			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5			
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «легкая атлетика»				
1.	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	1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии	https://resh.edu.ru / https://learningapps.org/
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 30м-60м. с высокого старта. Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;	https://resh.edu.ru / https://learningapps.org/
3.	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта; стартовое и финишное ускорение, бег с максимальной скоростью с	1	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м	https://resh.edu.ru / https://learningapps.org/

	высокого старта 60 м.			ps.org/ https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
4.	Учет бега на 60 метров.	1		https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции» Закрепление и совершенствование техники высокого старта на длинной дистанции до 1 км.	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику	https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
6.	Техника равномерного бега на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем.	1	равномерного бега и изучают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); изучают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; изучают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
7.	Совершенствование поворота во время равномерного бега по учебной дистанции 1 км максимальной скоростью.	1	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; изучают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ»				
8.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	«Знакомство с историей возникновения игры волейбол. Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
9.	Прием и передача волейбольного мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Передача мяча над собой. Учебная игра по упрощенным правилам	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их	https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
10.	Прием и передача волейбольного мяча в парах и через сетку в движении. Учебная игра по упрощенным правилам	1		https://resh.edu.ru / https://learningaps.org/
11.	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку в парах в движении.	1		https://resh.edu.ru /

	Учебная игра по упрощенным правилам		технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении,	https://learningapps.org/
12.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
13.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
14.	Совершенствование нижней прямой подачи	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
15.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху в движении приставным шагом правым и левым	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
16.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

			бокком (обучение в парах)	
17.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
18.	Обобщающий урок по итогам 1 четверти	1	Делают выводы объединяют знания в систему	
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Гимнастика». Способы самостоятельной деятельности.				
19.	Проект. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении	1	знакомятся с понятие «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки. Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов,	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

			нарушение кровообращения)	
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища	1	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
22.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
23.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
24.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

			<p>совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>	
25.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
26.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
27.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

			кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом.	
28.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики. Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
29.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
30.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке, поворотов на гимнастической скамейке, техника спрыгивания с гимнастического бревна способом	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

	прыжка вперед-вверх прогнувшись		упражнений;	
31.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись. Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах), закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения в полной координации;	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
32.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику переворота одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
33.	Осанка как показатель физического развития,	1	знакомятся с понятиями	https://resh.edu.ru

	правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки		«правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинноследственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)	/ https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Зимние виды спорта – Лыжная подготовка». Способы самостоятельной деятельности.				
34.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Требование в одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой.	1	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
35.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода. Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного хода	1	двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
36.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом, поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом. Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания.	1	двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
37.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», а так же способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах.	1	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
38.	Техника и способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона, преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	закреплению и совершенствованию техники	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
39.	Техника и способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

40.	Прохождение дистанции 2 км попеременно двушажного хода с преодолением склонов, подъёмов.	1	передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
41.	Учет прохождения дистанции 2 км на скорость.	1	подводящие и имитационные упражнения, передвижение по	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
42.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения для коррекции правильной осанки	1	фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
43.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма	1	двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 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	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры - баскетбол». Способы самостоятельной деятельности.				

44.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах), 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»;	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
45.	Совершенствование техники, а так же способы самостоятельного совершенствования ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
46.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
47.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
48.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
49.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения. Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
51.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
52.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/	

54.	Урок-соревнования. организация и проведения соревнования по баскетболу.	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	ps.org/ https://resh.edu.ru/ https://learningaps.org/
55.	Проект. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов	https://resh.edu.ru/ https://learningaps.org/

			<p>спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>	
56.	<p>Урок- лекция. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</p>	1	<p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др); 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</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/</p>

			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	
57.	Урок - исследование. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом	1	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
58.	Урок - схема. Составление дневника физической культуры	1	«Ведение дневника физической культуры»: составляют дневник физической культуры	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
59.	Урок - беседа. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

	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.		временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика», «Спорт». Способы самостоятельной деятельности.				
60.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
61.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с прямого разбега, совершенствование техники	1	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
62.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту способом "согнув ноги".	1	контролируют технику выполнения упражнения	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

			другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
64.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Метание на дальность с 3 шагов разбега.	1	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. 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	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
65.	«История возникновения игры футбол». Совершенствование и способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы, удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
66.	Техника, а так же подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы, во время передвижения	1	технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
67.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча	1	удара по неподвижному	https://resh.edu.ru/

	внутренней стороной стопы во время передвижения		мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	https://learningaps.org/
68.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	Знакомство с программами комплексами ГТО. Выполнения упражнений по нормативам.	https://www.gto.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «легкая атлетика»				
1	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по	1 час	Применяют беговые упражнения для	https://resh.edu.ru

	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://learningapps.org/
2	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
3	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15-30 м), Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из разных И.П.. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
4	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (15-30 м), Финиширование. Бег 3 x 5м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из разных И.П.. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
5	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из разных И.П. Правила соревнований в беге. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её.	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
6	Тема: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8 -10 м. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
7	Тема: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/
8	Тема: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	1 час	Применяют прыжковые упражнения и метательные для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	https://resh.edu.ru/ https://learningapps.org/

	развитию физических качеств.		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	pps.org/
9	Тема: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Учет: Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения и метательные для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
10	Тема: Бег на средние дистанции. Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
11	Тема: Бег на средние дистанции. Учет: Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ»				
12	Тема: Техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
13	Тема: Техника игры в волейбол. Знание: Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведут беседы на тему физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
14	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
15	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/

16	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
17	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
18	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
19	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
20	Тема: Техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Гимнастика». Способы самостоятельной деятельности.				
21	Тема: Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом, размахивание изгибом, Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
22	Тема: Висы. Строевые упражнения. Знание: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1 час	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/

	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом, размахивание изгибом, Вис лежа. Вис присев (девочки). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	pps.org/
23	Тема: Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом, размахивание изгибом, Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/
24	Тема: Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом, размахивание изгибом, Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/
25	Тема: Висы. Строевые упражнения. Учет: выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики) Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом, размахивание изгибом, Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Подтягивание в висе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/
26	Тема: Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) ОРУ в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/
27	Тема: Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) ОРУ со скакалкой. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/
28	Тема: Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) ОРУ со скакалкой. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/
29	Тема: Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Комплекс упражнений с обручем. Развитие скоростно – силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learninga pps.org/

30	Тема: Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Комплекс упражнений с обручем. Развитие скоростно – силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
31	Тема: Опорный прыжок, акробатика. Учет: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Комплекс упражнений с обручем. Кувырки вперед назад стойка на лопатках , два кувырка слитно – выполнение комбинации. Развитие скоростно – силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Демонстрируют полученные навыки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
32	Тема: Акробатика, лазанье. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Зимние виды спорта – Лыжная подготовка». Способы самостоятельной деятельности.				
33	Тема: Скользящий шаг. Инструктаж по Т.Б. на уроке по лыжной подготовке. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
34	Тема: Попеременно двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
35	Тема: Одновременно безшажный. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
36	Тема: одновременно двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
37	Тема: Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
38	Тема: Спуски с пологих склонов. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/

39	Тема: Подъемы ступающим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
40	Тема: Торможение плугом. Схема движения. Стойка. Работа рук, ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
41	Тема: Игры на лыжах. «Кто быстрее», Игры на горке. Эстафеты с передачей палок. Непрерывное перемещение прохождения дистанции 3,5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Гимнастика». Способы самостоятельной деятельности.				
42	Тема: Акробатика, лазанье. Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
43	Тема: Акробатика, лазанье. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
44	Тема: Акробатика, лазанье. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации из изученных элементов. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
45	Тема: Акробатика, лазанье. Комбинации из изученных элементов. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
46	Тема: Акробатика, лазанье. Учет: Комбинации из изученных элементов. Лазанье по канату в три приема. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Спортивные игры - баскетбол». Способы самостоятельной деятельности.				
47	Тема: Овладение техническими действиями в игре баскетбол. Знание: Правила игры в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/

	ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
48	Тема: Овладение техническими действиями в игре баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
49	Тема: Овладение техническими действиями в игре баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
50	Тема: Овладение техническими действиями в игре баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
51	Тема: тактика игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3 х3. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
52	Тема: тактика игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3 х3. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
53	Тема: тактика игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от груди с пассивным сопротивлением. Игра 2х2, 3 х3. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/

54	Тема: Овладение тактика игры в баскетбол. Стойки и передвижение игрока. Ведение правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение 5: 0 . Игра в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
55	Тема: Овладение тактика игры в баскетбол. Стойки и передвижение игрока. Ведение правой, левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение через заслон. Игра в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
Раздел: Физическое совершенствование Модуль «Легкая атлетика», «Спорт». Способы самостоятельной деятельности.				
56	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
57	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Учет бег на 60 м.на результат. Специально беговые упражнения. ОРУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
58	Тема: Кроссовый бег до 15 мин. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
59	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из разных И.П. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
60	Промежуточная аттестация	1 час		https://resh.edu.ru/https://learningapps.org/
61	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30м. Финиширование. Специально беговые упражнения.	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	https://resh.edu.ru

	ОРУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	/https://learningapps.org/
62	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30м. Финиширование. Специально беговые упражнения. ОРУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1 час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
63	Тема: Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
64	Тема: Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
65	Тема: Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Знание: правила соревнований в метании. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/
66	Тема: Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и метательных, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/

			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
67	<p>Тема: Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Учет: <i>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания.</i></p> <p>Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</p>	1 час	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и метательных , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	<p>https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/</p>
68	<p>Тема: Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Учет: Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</p>	1 час	<p>Демонстрируют умение выполнять двигательное действие</p>	<p>https://resh.edu.ru /https://learningapps.org/</p>

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел: легкая атлетика				
1	Тема: Бег, метание. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт от 30 до 40 м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены с места. Эстафеты.	1ч.	Применяют беговые упражнения и упражнения метателя для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
2	Тема: Бег, метание. Знание: Правила соревнований в беге. Высокий старт, низкий старт от 30 до 40 м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены с места. Эстафеты.	1ч.	Применяют беговые упражнения упражнения метателя для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
3	Тема: Бег, метание. Знание: правила соревнований в метаниях. Бег с ускорением от 40 до 60 м. метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага, с 2 шагов. Старты из разных И.П.	1ч.	Применяют беговые упражнения и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
4	Тема: Бег, метание. Бег с ускорением от 40 до 60 м. метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага, с 2 шагов. Старты из разных И.П.	1ч.	Применяют беговые упражнения и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
5	Тема: Бег, метание. Скоростной бег до 60 метров. Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1м) с расстояния 10-12м. Встречные эстафеты.	1ч.	Описывают технику выполнения беговых упражнений и упражнения метателя, осваивают её.	https://resh.edu.ru/
6	Тема: Бег, метание. Скоростной бег до 60 метров. Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1м) с расстояния 10-12м. Встречные эстафеты.	1ч.	Описывают технику выполнения беговых упражнений и упражнения метателя, осваивают её.	https://resh.edu.ru/

7	Тема: Бег, метание. Бег на результат 60м. Метание малого мяча весом 150 гр. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Игры с метанием.	1ч.	Описывают технику выполнения беговых упражнений и упражнения метателя, осваивают её.	https://resh.edu.ru/
Спортивные игры (Волейбол)				
8	Тема: Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойки игрока, перемещение в стойке, приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
9	Тема: Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. Стойки игрока, перемещение в стойке, приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведут беседы по теме урока	https://resh.edu.ru/
10	Тема: Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. Перемещение в стойке, ходьба и бег и выполнение заданий (сесть, встать, подпрыгнуть...). Передача мяча над собой. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
11	Тема: Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. Перемещение в стойке, ходьба и бег и выполнение заданий (сесть, встать, подпрыгнуть...). Передача мяча над собой. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	https://resh.edu.ru/
12	Тема: Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. Перемещение в стойке, остановки, ускорение, (комбинации из этих элементов). Передачи мяча через сетку. Подвижная игра с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
13	Тема: Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча. Перемещение в стойке, остановки, ускорение, (комбинации из этих элементов). Передачи мяча через сетку.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	https://resh.edu.ru/

	Подвижная игра с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
14	Тема: Освоение техники нижней прямой подачи и игровой деятельности. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. Игровое задание с ограниченным числом игроков (2:2) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
15	Тема: Освоение техники нижней прямой подачи и игровой деятельности. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. Игровое задание с ограниченным числом игроков (2:2) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
16	Тема: Освоение техники прямого наподдающего удара и игровой деятельности. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровое задание с ограниченным числом игроков (3:3) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
17	Тема: Освоение техники прямого наподдающего удара и игровой деятельности. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровое задание с ограниченным числом игроков (3:3) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол	1ч.	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
18	Тема: Закрепление техники владения мячом и игровой деятельности. Комбинации из изученных элементов (прием передача удар). Игровое задание с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
19	Тема: Закрепление техники владения мячом и игровой деятельности. Комбинации из изученных элементов (прием передача удар). Игровое задание с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
20	Тема: Закрепление техники владения мячом и игровой деятельности. Комбинации из изученных элементов (прием	1ч.	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-	https://resh.edu.ru/

	передача удар). Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Гимнастика				
21	Тема: Строевые упражнения, висы и упоры. Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ сочетание движения руками с ходьбой на месте. Выполнение команд «Полоборота направо! (лево)», «пол шага», «полный шаг». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижней жерди. Эстафеты.	1ч.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику висов и упоров .	https://resh.edu.ru/
22	Тема: Строевые упражнения, висы и упоры. ОРУ сочетание движения руками с ходьбой на месте. Выполнение команд «Полоборота направо! (лево)», «пол шага», «полный шаг». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижней жерди. Эстафеты.	1ч.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают и выполняют технику висов и упоров	https://resh.edu.ru/
23	Тема: Висы и упоры. ОРУ мальчики: с набивным мячом (1-3 кг); Девочки с обручем. Висы: М. передвижение в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Игры с использованием гимнастического инвентаря.	1ч.	Описывают и выполняют технику висов и упоров данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/
24	Тема: Висы и упоры. ОРУ сочетанием движения рук с ходьбой в движении. Висы: М. передвижение в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Игры с использованием гимнастического инвентаря.	1ч.	Описывают и выполняют технику висов и упоров и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/
25	Тема: Висы и упоры. ОРУ сочетанием движения рук с ходьбой в движении. Висы: М. передвижение в вися, махом назад соскок. Подтягивание. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Подтягивание. Игры с использованием гимнастического инвентаря.	1ч.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают и выполняют технику висов и упоров	https://resh.edu.ru/
26	Тема: Опорный прыжок; акробатика. Знание: упражнение	1ч.	Описывают технику опорного прыжка. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают	https://resh.edu.ru/

	для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см.) девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.). Мальчики : кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок вперед в полушпагат. Эстафеты.		правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
27	Тема: Опорный прыжок; акробатика. ОРУ без предметов. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см.) девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок вперед в полушпагат. Эстафеты.	1ч.	Описывают технику опорного прыжка. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/
28	Тема: Опорный прыжок; акробатика. ОРУ без предметов. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см.) девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.). Мальчики : кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок вперед в полушпагат. Эстафеты.	1ч.	Описывают технику опорного прыжка. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/
29	Тема: Акробатика. Лазанье. ОРУ со скамейкой. Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1ч.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/
30	Тема: Акробатика. Лазанье. ОРУ со скамейкой. Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1ч.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы.	https://resh.edu.ru/
31	Тема: Акробатика. Лазанье. ОРУ у гимн. стенке. Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазанье по шесту. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1ч.	Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/
Лыжная подготовка				
31	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Знание: требование к одежде и	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и	https://resh.edu.ru/

	обуви при занятиях лыжной подготовкой. Одновременно одношажный ход. Работа рук, ног, дыхание. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с преследованием».		самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
32	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременно одношажный ход. Работа рук, ног, дыхание. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с преследованием».	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
33	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременно одношажный ход. Работа рук, ног, дыхание. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с преследованием». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
34	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъем в горку скользящим шагом. Работа рук, ног, дыхание. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием».	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
35	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъем в горку скользящим шагом. Работа рук, ног, дыхание. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием».	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
36	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъем в горку скользящим шагом. Работа рук, ног, дыхание. Поворот на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием».	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
37	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Знание: оказание первой доврачебной помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 4 км. Движение рук, ног, дыхание. Игры на снегу с лыжами.	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
38	Тема: Освоение техники лыжных ходов. УЧЕТ: Прохождение дистанции 4 км. Движение рук, ног, дыхание. Игры на снегу с лыжами.	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
Спортивные игры баскетбол				
39	Тема: Владение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки игрока перемещение в стойке приставными шагами, лицом вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/

40	Тема: Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Стойки игрока перемещение в стойке приставными шагами, лицом вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
41	Тема: Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Комбинации из изученных элементов передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
42	Тема: Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Комбинации из изученных элементов передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
43	Тема: Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
44	Тема: Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
45	Тема: Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате, круге. Ведение мяча в высокой, низкой и средней стойке на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли, с пассивным противодействием. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
56	Тема: Овладение техникой перемещений, бросков, ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/

	и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате, круге. Ведение мяча в высокой, низкой и средней стойке на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли, с пассивным противодействием. Игра в мини баскетбол.			
47	Тема: Овладение техникой перемещений, бросков, ловли и передачи мяча. Ведение мяча в высокой, низкой и средней стойке в движении по прямой с изменением направления и скорости. Броски мяча с максимального расстояния до корзины 4,80м в прыжке. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
48	Тема: Овладение техникой перемещений, бросков, ловли и передачи мяча. Ведение мяча в высокой, низкой и средней стойке в движении по прямой с изменением направления и скорости. Броски мяча с максимального расстояния до корзины 4,80м в прыжке. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
49	Тема: Овладения тактикой игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) с изменением позиций. Игра в мини баскетбол.			https://resh.edu.ru/
50	Тема: Овладения тактикой игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) с изменением позиций. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
51	Тема: Овладения тактикой игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) с изменением позиций. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
52	Тема: Овладения тактикой игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) с изменением позиций. Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
53	Тема: Овладения тактикой игры. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди »Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
54	Тема: Овладения тактикой игры. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди »Игра в мини баскетбол.	1ч.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика.				
55	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по Т.Б. на уроках		Описывают командные технические действия	https://resh.edu.ru/

	легкой атлетики. Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.		<i>Осваивают</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Выявляют</i> ошибки при выполнении упражнения, <i>умеют</i> анализировать и <i>исправлять</i> их. <i>Выполняют</i> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	
56	Тема: Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.		<i>Описывают</i> командные технические действия <i>Осваивают</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Выявляют</i> ошибки при выполнении упражнения, <i>умеют</i> анализировать и <i>исправлять</i> их. <i>Выполняют</i> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	https://resh.edu.ru/
57	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных И.П. Эстафеты.	1ч.	Применяют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
58	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных И.П. Эстафеты..	1ч.	Применяют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
59	Промежуточная аттестация	1ч.		https://resh.edu.ru/
60	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных И.П. Эстафеты.	1ч.	Применяют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
61	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных И.П. Эстафеты.	1ч.	Применяют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
62	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных И.П. Эстафеты.	1ч.	Применяют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
63	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из	1ч.	Применяют, выполняют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный	https://resh.edu.ru/

	стоя грудью боком в направлении метания с места, с шага, 2, 3, шагов вперед вверх. Старты из разных И.П. Эстафеты.		режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
64	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из стоя грудью боком в направлении метания с места, с шага, 2, 3, шагов вперед вверх. Старты из разных И.П. Эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч.	Применяют, выполняют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
65	Тема: Прыжки в высоту. Метание. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из стоя грудью боком в направлении метания с места, с шага, 2, 3, шагов вперед вверх на заданную и максимальную высоту. Эстафеты.	1ч.	Применяют, выполняют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
66	Тема: Метание. Бег на выносливость. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх. Кросс до 15 мин. Старты из разных И.П	1ч.	Описывают технику выполнения бега на выносливость осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/
67	Тема: Метание. Бег на выносливость. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх. Кросс до 15 мин. Старты из разных И.П.	1ч.	Описывают технику выполнения бега на выносливость осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/
68	Итоговый игровой урок			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел: легкая атлетика				

1	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Знание: Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий, измерение результатов, подача команд. Низкий старт до 30м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м девочки; до – 16м. юноши. Старты из разных И.П.	1ч	Применяют беговые упражнения и упражнения метателя для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
2	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Низкий старт до 30м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м девочки; до – 16м. юноши. Старты из разных И.П.	1ч	Применяют беговые упражнения упражнения метателя для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
3	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Бег с ускорением от 70-80м. Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Круговая тренировка.	1ч	Применяют беговые упражнения и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
4	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Бег с ускорением от 70-80м. Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Круговая тренировка.	1ч	Применяют беговые упражнения и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
5	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Бег на результат 100м. Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Эстафеты.	1ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений и упражнения метателя, осваивают её.	https://resh.edu.ru/
6	Тема: Овладение техникой длительного бега и прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе – до 20 мин. мальчики; девочки – до 15м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты.	1ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений прыжковых упражнений	https://resh.edu.ru/
7	Тема: Овладение техникой длительного бега и прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе – до 20 мин. мальчики; девочки – до 15м. Прыжок в длину с 11-13 шагов	1ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений прыжковых упражнений	https://resh.edu.ru/

	разбега. Эстафеты.			
8	Тема: Овладение техникой длительного бега и прыжков в длину с разбега. Учет: Бег на 2000м мальчики; девочки - 1500м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Старты из разных И.П.	1ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений прыжковых упражнений	https://resh.edu.ru/
Раздел: Спортивные игры волейбол				
9	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Знания: <i>Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Стойки и передвижения в стойке, приставным шагом, боком лицом и спиной вперед. Передача мяча в парах и над собой.</i> Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
10	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. <i>Стойки и передвижения в стойке, приставным шагом, боком лицом и спиной вперед. Передача мяча в парах и над собой.</i> Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
11	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. <i>Стойки и передвижения в стойке, приставным шагом, боком лицом и спиной вперед. Передача мяча в парах и над собой.</i> Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведут беседы на тему физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru/
12	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть...). Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
13	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Ходьба, бег и выполнение заданий	1ч	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	https://resh.edu.ru/

	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть....). Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.			
14	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть....). Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
15	Тема: Овладение техникой передвижений и технически приема, передачи мяча и технических действий. Комбинации из изученных элементов техники передвижений. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
16	Тема: Овладение техникой передвижений и технически приема, передачи мяча и технических действий. Комбинации из изученных элементов техники передвижений. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
17	Тема: Овладение техникой передвижений и технически приема, передачи мяча и технических действий. Знания: <i>Организация и проведение игровых заданий.</i> Комбинации из изученных элементов техники передвижений. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
18	Тема: Овладение техническими приемами, передачи мяча и технических действий в игре. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/

19	Тема: Овладение техническими приемами, передачи мяча и технических действий в игре. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
20	Тема: Овладение техническими приемами, передачи мяча и технических действий в игре. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Применяют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.				
21	Тема: Овладение строевых упражнений, висов и упоров. Знание: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Команда «Прямо!», повороты в движении, направо, лево. ОРУ с сочетанием различных упражнений положений рук и ног, туловища. <i>Мальчики:</i> Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди (н\ж) опускание вперед в вис присев, из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж, вис лежа на н\ж ,сед боком на н\ж, соскок.	1ч	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику висов и упоров .	https://resh.edu.ru/
22	Тема: Овладение строевых упражнений, висов и упоров. Команда «Прямо!», повороты в движении, направо, лево. ОРУ с сочетанием различных упражнений положений рук и ног, туловища. <i>Мальчики:</i> Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди (н\ж) опускание вперед в вис присев, из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж, вис лежа на н\ж ,сед боком на н\ж, соскок.	1ч	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают и выполняют технику висов и упоров	https://resh.edu.ru/
23 24	Тема: Овладение висов и упоров. ОРУ с сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, подскоками, приседанием, поворотами. <i>Мальчики:</i> Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди	1ч	Описывают и выполняют технику висов и упоров данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/

	(н\ж) опускание вперед в вис присев, из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж, вис лежа на н\ж ,сед боком на н\ж, соскок.			
25	Тема: Владение висов и упоров. ОРУ с сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, подскоками, приседанием, поворотами. <i>Мальчики:</i> Из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесом вне. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди (н\ж) опускание вперед в вис присев, из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж, вис лежа на н\ж ,сед боком на н\ж, соскок.	1ч	Описывают и выполняют технику висов и упоров и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	https://resh.edu.ru/
26	Тема: Владение висов и упоров. ОРУ с сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, подскоками, приседанием, поворотами. УЧЕТ: <i>Мальчики:</i> Из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесом вне. <i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди (н\ж) опускание вперед в вис присев, из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в\ж, вис лежа на н\ж ,сед боком на н\ж, соскок.	1ч	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают и выполняют технику висов и упоров	https://resh.edu.ru/
27	Тема: Освоение опорных прыжков и акробатики. Знание: История возникновения и забвения античных олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. ОРУ с обручами. Оп.пр. Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.). Девочки: Прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину высота 110см.) Акр: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1ч	Описывают технику опорного прыжка. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/
28	Тема: Освоение опорных прыжков и акробатики. ОРУ с обручами. Оп.пр. Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.). Девочки: Прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину высота 110см.) Акр: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают технику опорного прыжка. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/
29	Тема: Освоение опорных прыжков и акробатики. ОРУ с обручами. Учет: Оп.пр. Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в	1ч	Описывают технику опорного прыжка. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают	https://resh.edu.ru/

	<i>длину, высота 110-115см.). Девочки: Прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину высота 110см.) Акр: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.</i>		правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
30	Тема: Освоение акробатических упражнений. ОРУ с гимн. палкой. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, упор присев, стойка. Девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед, назад. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/
31	Тема: Освоение акробатических упражнений. ОРУ с гимн. палкой. Учет: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, упор присев, стойка. Девочки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед, назад. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы.	https://resh.edu.ru/
32	Тема: Владение приемами лазанья. ОРУ в парах. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы. Демонстрируют полученные навыки.	https://resh.edu.ru/
33	Тема: Владение приемами лазанья. ОРУ в парах. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1ч	Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	https://resh.edu.ru/
Раздел: Лыжная подготовка				
34	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Знание: Применение мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание первой помощи при обморожениях. Одновременно одношажный ход (стартовый вариант) Игры: «Гонки с выбыванием».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
35	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременно одношажный ход (стартовый вариант) Игры: «Гонки с выбыванием».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/

36	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременно одношажный ход (стартовый вариант) Игры: «Гонки с выбыванием».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
37	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игры: «как по часам».	1ч.	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
38	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игры: «как по часам».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
39	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игры: «как по часам».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
40	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Торможение и поворот «полуплугом» Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Биатлон».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
41	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Торможение и поворот «полуплугом» Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Биатлон».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
42	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <i>Учет: Прохождение дистанции 4,5км.</i> Игры: «Биатлон».	1ч	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	https://resh.edu.ru/
Раздел: Спортивные игры баскетбол				
43	Тема: Овладение техникой передвижений и бросков по кольцу. Знания: <i>Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка мест занятий.</i> Стойки и перемещение, перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) с пассивным противодействием максимальное расстояние от корзины 4,80м. в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
44	Тема: Овладение техникой передвижений и бросков по кольцу. Стойки и перемещение, перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) с пассивным противодействием максимальное расстояние от корзины 4,80м. в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/

45	Тема: Овладение техникой передвижений и бросков по кольцу. Стойки и перемещение, перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) с пассивным противодействием максимальное расстояние от корзины 4,80м. в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
46	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
47	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
48	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
49	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Комбинации из изученных элементов передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и тройках. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
50	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Комбинации из изученных элементов передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и тройках. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/

51	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Комбинации из изученных элементов передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении кругах. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, и в движении с пассивны с сопротивлением защитника.. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/
52	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении кругах. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, и в движении с пассивны с сопротивлением защитника.. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
53	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении кругах. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, и в движении с пассивны с сопротивлением защитника.. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
54	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в квадратах. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов броска передачи, ведении..Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
55	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в квадратах. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов броска передачи, ведении. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
56	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в квадратах. Перехват мяча.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/

	Комбинации из освоенных элементов броска передачи, ведении. Игра по упрощенным правилам.			
57	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
58	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
59	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
60	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Игра баскетбол с судейством детей.	1ч	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/
Раздел: Легкая атлетика.				
61	Тема: Овладение техникой длительного бега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Эстафеты.	1ч	<i>Описывают командные технические действия Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении упражнения, умеют анализировать и исправлять их. Выполняют согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</i>	https://resh.edu.ru/
62	Промежуточная аттестация	1ч		https://resh.edu.ru/
63	Тема: Овладение техникой длительного бега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Эстафеты.	1ч	<i>Описывают командные технические действия Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении упражнения, умеют анализировать и исправлять их. Выполняют согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</i>	https://resh.edu.ru/
64	Тема: Овладение техникой длительного бега. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Эстафеты.	1ч	<i>Описывают командные технические действия Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют ошибки при выполнении упражнения, умеют анализировать и исправлять их. Выполняют согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</i>	https://resh.edu.ru/
65	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг двумя	1ч	Применяют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств,	https://resh.edu.ru/

	руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
66	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
67	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/
68	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Учет: <i>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</i> Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Раздел: легкая атлетика			
1	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Знание: Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий, измерение результатов, подача команд. Низкий старт до 30м. Метание малого мяча 150гр. с места на дальность с 4-5 бросковых шага с укороченного и полного разбега на дальность, в корридор10м. Старты из разных И.П.	1час	Применяют беговые упражнения метателя для развития соответствующих качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют её по частоте сокращений.
2	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Низкий старт до 30м. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши – 18 м, девушки 12-14м.) Старты из разных И.П.	1час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют её по частоте сокращений.
3	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Бег с ускорением от 70-80м. Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Круговая тренировка.	1час	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют её по частоте сокращений.
4	Тема: Овладение техникой спринтерского бега, метание. Бег на результат 100м. Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Эстафеты.	1час	Описывают технику выполнения беговых и упражнения метателя, осваивают её.
5	Тема: Овладение техникой длительного бега и прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе – до 20 мин. мальчики; девочки – до 15м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты.	1час	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений
6	Тема: Овладение техникой длительного бега и прыжков в длину с разбега. Бег в равномерном темпе – до 20 мин. мальчики; девочки – до 15м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты.	1час	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений
7	Тема: Овладение техникой длительного бега и прыжков в длину с разбега. Учет: Бег на 2000м мальчики; девочки - 1500м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Старты из разных И.П.	1час	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений
Раздел: Спортивные игры волейбол			
8	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Стойки и передвижения в стойке, приставным шагом, боком лицом и спиной вперед. Передача мяча в парах и над собой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Ведут беседы о физической культуре и её значении в формировании здорового образа жизни.
9	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть....). Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1час	Овладевают основными приёмами игры
10	Тема: Овладение техникой передвижений и технических приема и передачи мяча. Ходьба, бег и выполнение заданий	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют

	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть...). Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам в волейбол.		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
11	Тема: Овладение техникой передвижений и технически приема, передачи мяча и технических действий. Комбинации из изученных элементов техники передвижений. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
12	Тема: Овладение техникой передвижений и технически приема, передачи мяча и технических действий. Техника наподдающего удара, при встречных передачах. Комбинации из изученных элементов техники передвижений. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
13	Тема: Овладение техникой передвижений и технически приема, передачи мяча и технических действий. Знания: <i>Организация и проведение игровых заданий.</i> Комбинации из изученных элементов техники передвижений. Техника наподдающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
14	Тема: Овладение техническими приемами, передачи мяча и технических действий в игре. Техника наподдающего удара, при встречных передачах. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1час	Применяют технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
15	Тема: Овладение техническими приемами, передачи мяча и технических действий в игре. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Техника наподдающего удара, при встречных передачах. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1час	Применяют технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
16	Тема: Овладение техническими приемами, передачи мяча и технических действий в игре. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Техника наподдающего удара, при встречных передачах. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1час	Применяют технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тема: Овладение строевых упражнений, висов и упоров. (теоретический урок):Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</i>	1час	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику
18	Тема: Овладение строевых упражнений, висов и упоров. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.Перестроение из колонны по одному в колонну по одному в колонны по два, четыре в движении.ОРУ с сочетанием различных упражнений положений рук и ног, туловища. <i>Мальчики: Подъем переворотом в упор махом и силой . Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.</i>	1час	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают и выполняют висов и упоров

19	Тема: Овладение висов и упоров. ОРУ с сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, подскоками, приседанием, поворотами. <i>Мальчики: Подъем переворотом в упор махом и силой . Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.</i>	1час	Описывают и выполняют технику висов данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
20	Тема: Овладение висов и упоров. ОРУ с сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, подскоками, приседанием, поворотами. <i>Мальчики: Подъем переворотом в упор махом и силой . Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.</i>	1час	Описывают и выполняют технику висов составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
21	Тема: Овладение висов и упоров. ОРУ с сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног, подскоками, приседанием, поворотами. УЧЕТ: <i>Мальчики: Подъем переворотом в упор махом и силой . Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь.</i>	1час	Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают и выполняют технику упоров
22	Тема: Освоение опорных прыжков и акробатики. ОРУ с обручами. Оп.пр. Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.). Девочки: Прыжок боком. (конь в ширину высота 110см.) Акр: <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед.	1час	Описывают технику опорного прыжка. упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки занятий физическими упражнениями.
23	Тема: Освоение опорных прыжков и акробатики. ОРУ с обручами. Оп.пр. Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.). Девочки: Прыжок боком. (конь в ширину высота 110см.) Акр: <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед.	1час	Описывают технику опорного прыжка. упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки занятий физическими упражнениями.
24	Тема: Освоение опорных прыжков и акробатики. ОРУ с обручами. Учет: Оп.пр. Мальчики: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.). Девочки: Прыжок боком. (конь в ширину высота 110см.) Акр: <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед.	1час	Описывают технику опорного прыжка. упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки занятий физическими упражнениями.
25	Тема: Освоение акробатических упражнений. ОРУ с гимнастической палкой Акр: <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед.	1час	Используют данные упражнения для развития способностей и силовой выносливости. Выполняют технику акробатических упражнений лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.
26	Тема: Освоение акробатических упражнений. ОРУ с гимнастической палкой. Учет. Акр: <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Девочки:</i> равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед.	1час	Используют данные упражнения для развития способностей и силовой выносливости. Выполняют технику акробатических упражнений лазанья. Делят упражнение на отдельные фазы.
27	Тема: Овладение приемами лазанья. ОРУ в парах. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице.	1час	Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнения на отдельные фазы. Демонстрируют полученные навыки лазанья.
28	Тема: Овладение приемами лазанья. ОРУ в парах. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице.	1час	Описывают и выполняют технику акробатических упражнений и лазанья. Делят упражнения на отдельные фазы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Раздел: Лыжная подготовка			
29	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Знание: Применение мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание первой помощи при обморожениях. Попеременно четырехшажный ход. Игры: «Гонки с выбыванием».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
30	Тема: Освоение техники лыжных ходов.) Попеременно	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя.

	четырёхшажный ход. Игры: «Гонки с выбыванием».		самостоятельно, выявляют и устраняют
31	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременно четырёхшажный ход. Игры: «Гонки с выбыванием».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют
32	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игры: «как по часам».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют
33	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игры: «как по часам».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют
34	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Игры: «как по часам».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют
35	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «полуплугом» Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Биатлон».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют
36	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «полуплугом» Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Биатлон».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют
37	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Учет: Прохождение дистанции 5км. Игры: «Биатлон».	1час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя самостоятельно, выявляют и устраняют

Раздел: Спортивные игры (баскетбол).

38	(теоретический урок) Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка мест занятий. История баскетбола. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
39	Тема: Владение техникой передвижений и бросков по кольцу. Стойки и перемещение, перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Броски одной и двумя руками с места в прыжке(после ведения и ловли) с пассивным противодействием максимальное расстояние от корзины 4,80м. в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
40	Тема: Владение техникой передвижений и бросков по кольцу. Стойки и перемещение, перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Броски одной и двумя руками с места в прыжке (после ведения и ловли) с пассивным противодействием максимальное расстояние от корзины 4,80м. в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
41	Тема: Владение техникой передвижений и тактики игры. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
42	Тема: Владение техникой передвижений и тактики игры. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Игра по упрощенным правилам.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
43	Тема: Владение техникой передвижений и тактики игры. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
44	Тема: Владение техникой передвижений и тактики игры. Комбинации из изученных элементов передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и тройках. Ведение мяча в	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	низкой ,средней высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.		правила безопасности
45	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Комбинации из изученных элементов передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и тройках. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
46	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Комбинации из изученных элементов передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении кругах. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, и в движении с пассивны с сопротивлением защитника.. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1час	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
47	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении кругах. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, и в движении с пассивны с сопротивлением защитника.. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
48	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении кругах. Ведение мяча в низкой ,средней высокой стойке на месте, и в движении с пассивны с сопротивлением защитника.. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
49	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в квадратах. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов броска передачи, ведения. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
50	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в квадратах. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов броска передачи, ведения. Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
51	Тема: Овладение техникой передвижений и тактики игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в квадратах. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов броска передачи, ведения. Игра по упрощенным правилам	1час	Овладевают основными приёмами игры
52	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Нападение быстрым прорывом 3:2.Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
53	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Нападение быстрым прорывом 3:2.Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры

54	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Нападение быстрым прорывом 3:2.Игра по упрощенным правилам.	1час	Овладевают основными приёмами игры
55	Тема: Овладение техникой и тактики игры. Игра баскетбол с судейством детей.	1час	Овладевают основными приёмами игры
Раздел: Легкая атлетика			
56	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши, двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
57	Промежуточная аттестация		
58	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши, двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
59	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши, двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
60	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
61	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
62	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
63	Тема: Овладение прыжков высоту, метание. Учет: <i>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</i> Бросок набивного мяча 2 кг девушки, 3 кг юноши двумя руками из различных И.П. с места, с шагом, с двух шагов.4 шагов. Эстафеты.	1час	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
64	Тема: Овладение длительного бега. Учет: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями. Эстафеты.	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
65	Тема: Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с полного разбега. Специально-прыжковые упражнения	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
66	Тема: Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с полного разбега. Специально-прыжковые упражнения	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.
67	Тема: Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с полного разбега. Специально-прыжковые упражнения	1ч	Применяют, выполняют прыжковые упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют частоту сердечных сокращений.

	упражнения		сердечных сокращений.
68	Итоговый урок по разделу легкая атлетика	1ч	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 5

КЛАСС

<https://www.gto.ru/>

<http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Примерная программа Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 5-9 класс.- Москва, 2007
2. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителей физической культуры. - Москва: Школьная пресса, 2004
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва, 2002
4. Горбунов Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – Москва, 2002
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – Москва, 2004
6. Лазырев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. – Москва, 1999
7. Володина В.С. Теория и Методика физического воспитания. – Минусинск, 1991

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Легкая атлетика

- малые мячи для метания
- набивные мячи
- скакалки
- яма для прыжков в длину
- рулетка
- свисток
- секундомер
- кубики для челночного бега

2 Гимнастика -обручи

- флажки
- скакалки
- свисток
- секундомер
- набивные мячи
- канат

- перекладина
- скамейки
- маты гимнастические
- козел гимнастический
- мостик гимнастический
- стенка шведская
- стойки
- палки гимнастические
- бревно гимнастическое
- 3 Спортивные игры / баскетбол -мячи
- баскетбольные-баскетбольные щиты
- стойки
- свисток

4 Спортивные игры / волейбол - мячи волейбольные-сетка

-свисток

5 Лыжная подготовка -лыжи

-лыжные палки

-лыжные ботинки

-секундомер

