**МКОУ «Нижне-Сыповская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

МО учителей Зам Дир по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Абдулова Н.С./ /Абдулова Н.С./ /Мухамадьяров Р.В./

Протокол № 1 от 30.08.2023г. Протокол № 1от 30.08.2023г. Приказ № от 30.08.2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

# Нижний - Сып 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений

* 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).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

* материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Гимнастика».*

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину

* 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.

1. КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения

индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы

регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий

физической подготовкой.

*Физическое* *совершенствование*. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила

самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими

упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

1. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый

бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол*. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком

от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании

кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных

гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

1. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Брасс: 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.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

(импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях

* с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

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

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

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

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

*Развитие координации движений*. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью

приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние

* длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
* занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

площадках и правилами предупреждения травматизма.



Универсальные коммуникативные действия:

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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

1. класс

* 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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
  + передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
  + выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
  + демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  + передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  + демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  + баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
* волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
* футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. класс

* концу обучения в 6 классе обучающийся научится:
  + характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
  + измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
  + контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
  + отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
  + составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
  + выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
  + выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
  + выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  + выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  + баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
  + использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  + волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  + футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
  + удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  + тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. класс

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

1. класс

* концу обучения в 8 классе обучающийся научится:
  + проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
  + анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
  + проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
  + составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
  + выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
  + выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  + соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
  + выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
  + выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
  + демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  + баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
  + тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
* тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. класс

* концу обучения в 9 классе обучающийся научится:
  + отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
  + понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
  + объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
  + использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
  + измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
  + использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
  + определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
  + составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
  + составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
  + составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
  + совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  + совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  + соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
  + выполнять повороты кувырком, 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 ДЛЯ 5 КЛАССА



№

Наименование

Количество часов

Дата

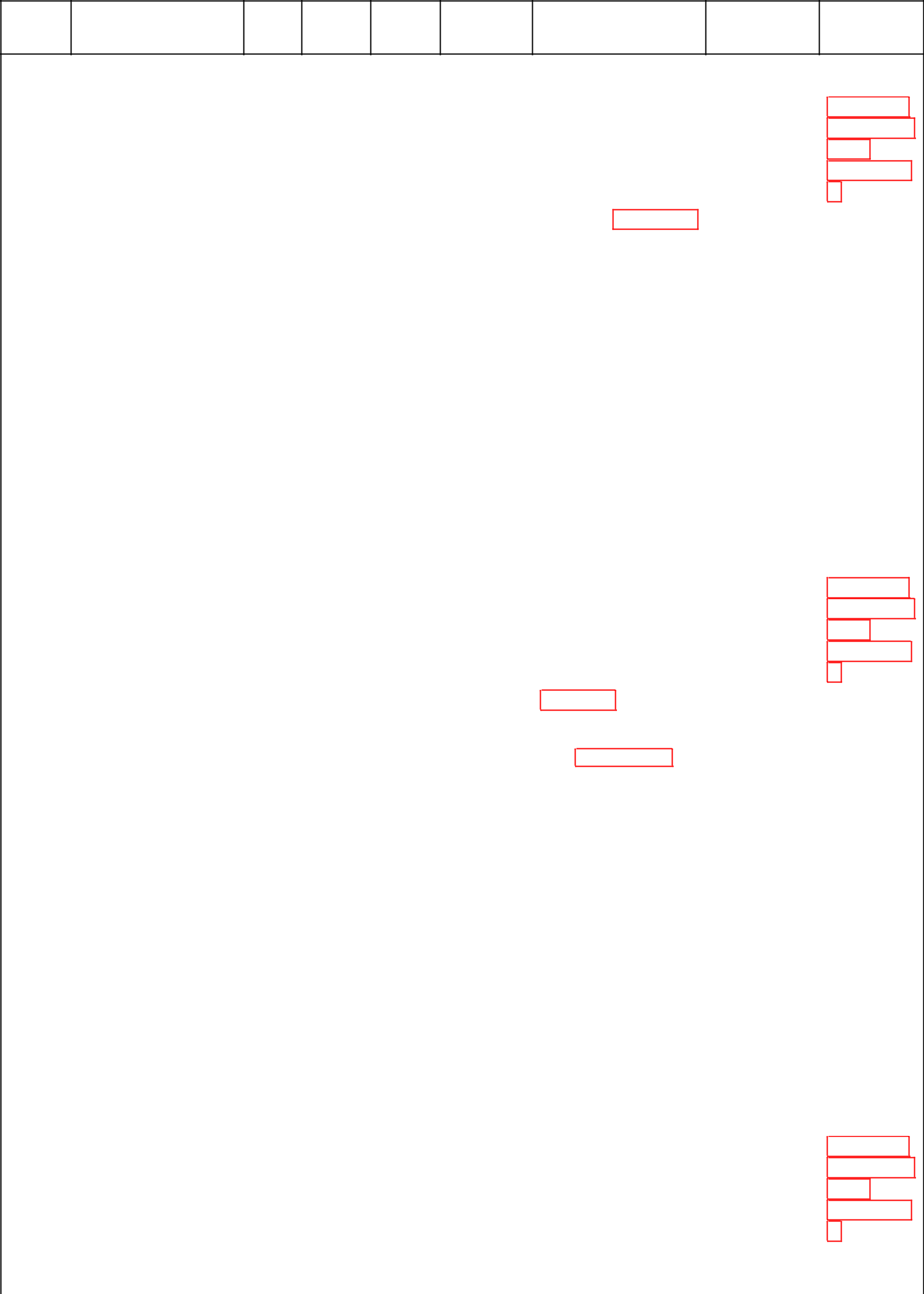
Виды деятельности

Виды, формы Электронны

всего

конт. работы

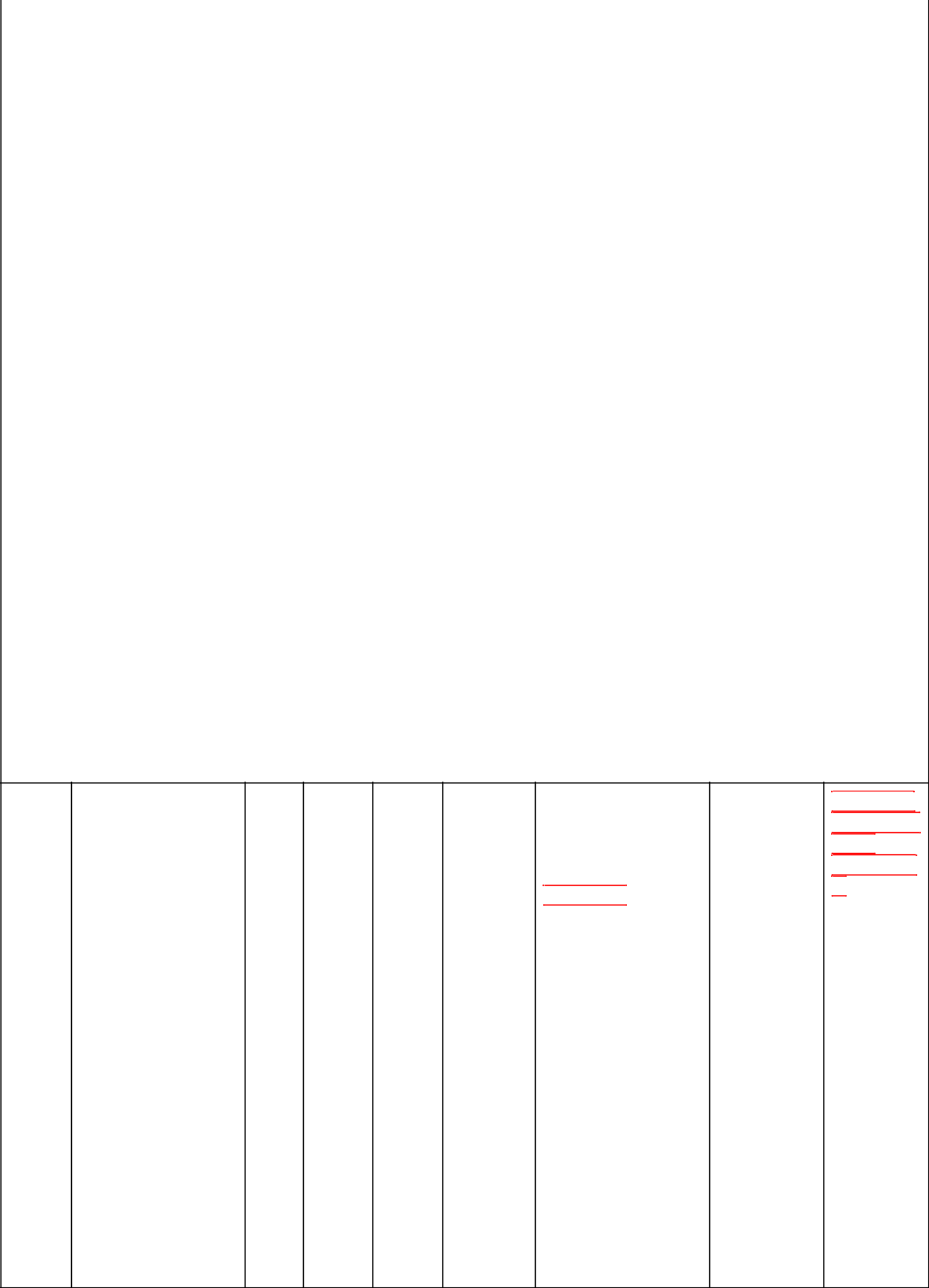
прак.



работы

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Возрождение |  |  | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают | | | | |  |  |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Олимпийских | игр. |  |  |  |  |  | исторические | | | | | |  |  |  | работа; | www.school. |  |
|  | Символика и ритуалы | |  |  |  |  |  | предпосылки | | | | | |  |  |  |  | edu.ru |  |
|  | первых Олимпийских | |  |  |  |  |  | возрождения | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | игр. История | первых |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | | | | игр | | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | Олимпийских | игр |  |  |  |  |  | олимпийского | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | современности |  |  |  |  |  |  | движения; | | | | знакомятся | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | с личностью Пьера де | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Кубертена, | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | характеризуют его как | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | основателя | | | |  |  | идеи | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | возрождения | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | | | | игр; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | анализируют | | | | |  | смысл | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | девиза | | | Олимпийских | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | игр и их символику; | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | знакомятся с историей | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | организации | | | | |  |  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | проведения | | | | |  | первых | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | | | | игр | | в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Афинах; | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  | | |  | |  |  |  |
|  |  |  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  | |  |  |
| 2.1 | Составление дневника | |  | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся | | | | |  |  |  | с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | физической культуры. | |  |  |  |  |  | правилами | | | |  |  |  |  |  | работа; | www.school. |  |
|  | Физическая |  |  |  |  |  |  | составления | | | | |  |  |  | и |  | edu.ru |  |
|  | подготовка человека. | |  |  |  |  |  | заполнения | | | | | основных | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | Правила развития | |  |  |  |  |  | разделов | | | |  | дневника | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | физических качеств. | |  |  |  |  |  | физической культуры; | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | заполняют | | |  | дневник | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | физической | | | | | культуры | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | в течение | | | | | учебного | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | года; | |  | знакомятся | | | |  | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | понятием «физическая | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовка», | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | рассматривают | | | | | |  |  | его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | содержательное | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | наполнение | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (физические | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | качества), | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | осмысливают | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | физическую | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовленность | | | | | | | | как |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | результат | | | | физической | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовки; | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | устанавливают | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | причинно- | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | следственную | | | | | | связь | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | между | | |  | физической | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовкой | | | | |  |  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | укреплением | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | организм; | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Определение |  |  | 1 | 0 | 1 |  | проводят | | | |  |  |  |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | индивидуальной | |  |  |  |  |  | тестирование | | | | | |  |  |  | работа; | www.school. |  |
|  | физической нагрузки | |  |  |  |  |  | индивидуальных | | | | | | | |  |  | edu.ru |  |
|  | для самостоятельных | |  |  |  |  |  | показателей | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | занятий физической | |  |  |  |  |  | физической | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | подготовкой. |  |  |  |  |  |  | подготовленности | | | | | | | | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие |  |  |  |  |  |  | сравнивают | | | | |  | их | | с |  |  |  |
|  | процедуры с |  |  |  |  |  |  | возрастными | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | помощью воздушных |  |  |  |  | стандартами | | |  |  |  |  |
|  | и солнечных ванн, |  |  |  |  | (обучение в группах);; | | | | |  |  |
|  | купания в |  |  |  |  | выявляют | | |  |  |  |  |
|  | естественных |  |  |  |  | «отстающие» в своём | | | | |  |  |
|  | водоёмах |  |  |  |  | развитии | | физические | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качества | |  |  | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют | | | состав | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений | | | для | их |  |  |
|  |  |  |  |  |  | целенаправленного | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | развития.; | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся | | |  | со |  |  |
|  |  |  |  |  |  | структурой | | | плана | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | занятий | | физической | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовкой, | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | обсуждают | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | целесообразность | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделения | | |  | его |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основных | | | частей, | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | необходимость | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соблюдения | | |  | их |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последовательности;; | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся | | |  | с |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правилами | | |  | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способами | | | расчета | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | объёма | | времени | | для |  |  |
|  |  |  |  |  |  | каждой части занятия | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и | их |  | учебным | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | содержанием;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают | | | способы | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельного | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составления | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | содержания | | | плана | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | занятий | | физической | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовкой | | |  | на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основе | | результатов | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | индивидуального | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | тестирования; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  |  | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |  |  |  |

3.1

*Модуль*

*«Гимнастика».* Акробатическая комбинация

1

0

1

повторяют ранее

разученные

акробатические

упражнения и

комбинации;

разучивают

стилизованные

общеразвивающие

упражнения,

выполняемые с разной

амплитудой

движения, ритмом и

темпом

(выпрыгивание из

упора присев,

прогнувшись; прыжки

вверх с разведением

рук и ног в стороны;

прыжки вверх

толчком двумя ногами

* приземлением в упор присев, прыжки
* поворотами
* элементами

ритмической гимнастики);

Практическая www.edu.ru

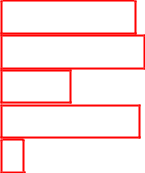
работа; www.school.

edu.ru

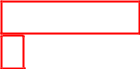
https://uchi.r

u/

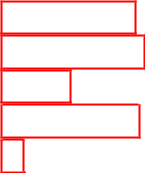
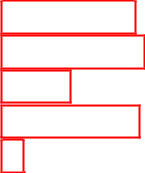
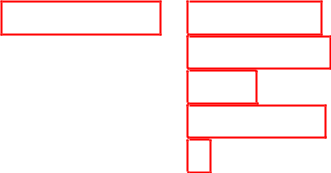
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | ранее разученных | | | | | | работа; | www.school. |  |
|  | Упражнения на |  |  |  |  | упражнений на | | | | | |  | edu.ru |  |
|  | низком |  |  |  |  | гимнастическом | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | гимнастическом |  |  |  |  | бревне и гимнастикой | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | бревне |  |  |  |  | скамейке;; | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений на | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическом | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бревне (равновесие на | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одной ноге, стойка на | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | коленях и с | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отведением ноги | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | назад, полушпагат, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики, соскок | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прогнувшись);; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическую | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию из 8—10 | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | хорошо освоенных | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её;; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений другими | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают их с | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцами и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, предлагают | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (обучение | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах).; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| 3.3 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | ранее разученных | | | | | | работа; | www.school. |  |
|  | Висы и упоры на |  |  |  |  | упражнений на | | | | | |  | edu.ru |  |
|  | невысокой |  |  |  |  | гимнастической | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | гимнастической |  |  |  |  | перекладине; | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  | наблюдают | | и | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники перемаха | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одной ногой вперёд и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | назад, определяют | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сложности в их | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | исполнении, делают | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы; | | описывают | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перемаха одной ногой | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вперёд и назад и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | контролируют | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения другими | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцом и выявляют | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают способы | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их устранения | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в группах); | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| 3.4 | *Модуль* | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | разученные | | | | | | работа; | www.school. |  |
|  | Упражнения |  |  |  |  | упражнения | | | | | |  | edu.ru |  |
|  | ритмической |  |  |  |  | ритмической | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



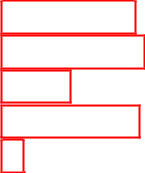
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастики |  |  |  |  | гимнастики, |  | https://uchi.r |  |
|  |  |  |  |  |  | танцевальные |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | движения;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стилизованные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | общеразвивающие |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения для |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приставным шагом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с движением рук и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, приседы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полуприседы с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отведением одной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | руки в сторону, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | круговые движения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, прыжковые |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | конфигурации);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики из хорошо |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных 8—10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подбирают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | музыкальное |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сопровождение;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая* | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | анализируют образец | работа; | www.school. |  |
|  | Беговые упражнения |  |  |  |  | техники старта, |  | edu.ru |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в единстве с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последующим |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ускорением;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | старта другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают способы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их устранения (работа |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам и в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



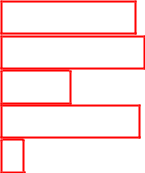
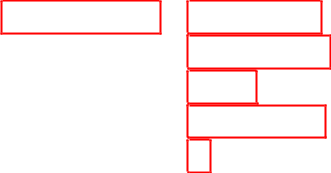
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | техники гладкого |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гладкого |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют его |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки от техники |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая* | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с |  |  |  |  |  |
|  | Практическая |  | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика»* |  |  |  |  | рекомендациями | работа; | | | www.school. |  |
|  | *.* Знакомство с |  |  |  |  | учителя по развитию |  |  |  | edu.ru |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | выносливости и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | учителя по развитию |  |  |  |  | быстроты на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | выносливости и |  |  |  |  | самостоятельных |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | быстроты на |  |  |  |  | занятиях лёгкой |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | атлетикой с помощью |  |  |  |  |  |
|  | занятиях лёгкой |  |  |  |  | гладкого |  |  |  |  |  |
|  | атлетикой с помощью |  |  |  |  | равномерного |  |  |  |  |  |
|  | гладкого |  |  |  |  | и спринтерского бега; |  |  |  |  |  |
|  | равномерного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и спринтерского бега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая* | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | | | www.school. |  |
|  | Метание малого |  |  |  |  | метания малого |  |  |  | edu.ru |  |
|  | (теннисного) мяча в |  |  |  |  | (теннисного) стоя на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | подвижную мишень |  |  |  |  | месте и с разбега, в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | (раскачивающийся с |  |  |  |  | неподвижную мишень |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разной скоростью |  |  |  |  | и на дальность;; |  |  |  |  |  |
|  | гимнастический обруч |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  | с уменьшающимся |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |  |  |
|  | диаметром) |  |  |  |  | учителя, сравнивают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с техникой ранее |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных способов |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | метания, находят |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | броска малого мяча в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижную мишень, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на технике |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявленных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаков;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику метания |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | малого мяча другими |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают способы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их устранения (работа |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в группах).; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды* | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | | | www.school. |  |
|  | Передвижение |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  | edu.ru |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | лыжах;; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | одношажным ходом |  |  |  |  | повторяют технику |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | спусков, подъёмов и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | торможения с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | пологого склона;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



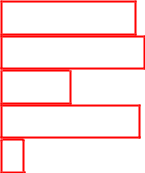
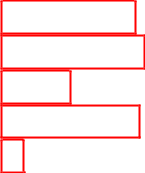
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажного хода, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой ранее |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных способов |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ходьбы, находят |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки и делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют фазы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения и их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудности;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по фазам и в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают способы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их устранения (работа |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах по учебной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дистанции.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды* | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | рекомендациями | работа; | www.school. |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя |  | edu.ru |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | по использованию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | учителя |  |  |  |  | подводящих и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | по использованию |  |  |  |  | подготовительных |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | для самостоятельного |  |  |  |
|  | упражнений |  |  |  |  | обучения техники |  |  |  |
|  | для самостоятельного |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  | обучения техники |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  | передвижения на |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  | лыжах |  |  |  |  | одношажным ходом, |  |  |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | передвижений на |  |  |  |
|  | одношажным ходом, |  |  |  |  | лыжах для развития |  |  |  |
|  | передвижений на |  |  |  |  | выносливости в |  |  |  |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  | процессе |  |  |  |
|  | выносливости в |  |  |  |  | самостоятельных |  |  |  |
|  | процессе |  |  |  |  | занятий; |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды* | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | преодоления | работа; | www.school. |  |
|  | Преодоление |  |  |  |  | небольших |  | edu.ru |  |
|  | небольших |  |  |  |  | препятствий, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | трамплинов при |  |  |  |  | акцентируют |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



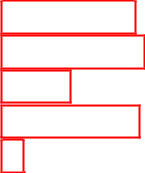
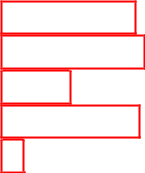
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спуске с пологого | | |  |  |  |  | внимание на | | |  |  |  | u/ |  |
|  | склона | | |  |  |  |  | выполнении | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технических | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | элементов; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технику преодоления | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | препятствий другими | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предлагают способы | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | их устранения (работа | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | в группах); | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.11 | *Модуль «Плавание»* | | | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Правила |  | поведения на |  |  |  |  | поведения на уроках | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | уроках | . | Плавание как |  |  |  |  | плавания, приводят | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | средство отдыха, | | |  |  |  |  | примеры их | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | укрепления здоровья, | | |  |  |  |  | применения в | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | закаливания. | | |  |  |  |  | плавательном | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | | |  |  |  |  | бассейне; выполняют | | |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного | | |  |  |  |  | упражнения | | |  |  |  |  |  |
|  | плавания. | | |  |  |  |  | ознакомительного | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | плавания; и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координации; | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |
| 3.12 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | применяют | | |  |  |  |  |  |
|  | Практическая |  | www.edu.ru |  |
|  | Движения ног в кроле | | |  |  |  |  | разученные | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | на суше и в воде. | | |  |  |  |  | упражнения для | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | Движения рук в кроле | | |  |  |  |  | развития | | |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | на груди и на спине. | | |  |  |  |  | выносливости | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | Дыхание и сочетание | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Применяют | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | движений в кроле. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  |  |  |
|  | Старт, прыжок, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнения для | | |  |  |  |  |  |
|  | поворот в плавании. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | развития | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координационных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способностей | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Используют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения в | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | занятиях при решении | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | задач физической и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технической | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовки | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.13 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | осуществляют | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Техника работы рук в | | |  |  |  |  | самоконтроль за | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | брассе. Техника | | |  |  |  |  | физической нагрузкой | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | работы ног в брассе. | | |  |  |  |  | во время этих занятий. | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | Сочетание работы рук | | |  |  |  |  | Описывают технику | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | и ног в брассе. | | |  |  |  |  | выполнения | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | плавательных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | осваивают её | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельно, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | устраняют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | характерные ошибки в | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | процессе ее освоения. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.14 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | применяют | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Кроль на груди и на | | |  |  |  |  | плавательные | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | спине – | | |  |  |  |  | упражнения для | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | совершенствование | | |  |  |  |  | развития | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | техники. Брасс – | | |  |  |  |  | соответствующих | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | совершенствование | | |  |  |  |  | физических | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техники движения рук | | |  |  |  |  | способностей. | | |  |  |  |  |  |
|  | и ног. Подвижные | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



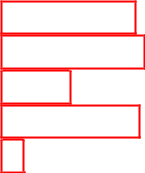
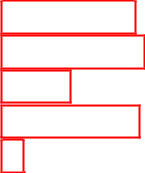
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры.* |  |  |  |  | ранее разученные | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Баскетбол».* Техничес |  |  |  |  | технические действия | | |  | edu.ru |  |
|  | кие действия |  |  |  |  | игры баскетбол;; | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | баскетболиста без |  |  |  |  | знакомятся с | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | мяча |  |  |  |  | образцами | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических действий | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игрока без мяча | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стойке баскетболиста; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжок вверх | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | толчком одной и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приземление на | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другую, остановка | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | двумя шагами, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | остановка прыжком, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повороты на месте);; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических действий | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | без мяча, выделяют их | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудные элементы и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на их | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнении;; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические действия | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игрока без мяча по | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементам и в полной | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических действий | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют их и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют ошибки, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дают рекомендации | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по их устранению | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | изучают правила и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | играют с | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий.; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные* | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры.* |  |  |  |  | рекомендациями | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Баскетбол».* Знакомст |  |  |  |  | учителя по | | |  | edu.ru |  |
|  | во с рекомендациями |  |  |  |  | использованию | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | учителя по |  |  |  |  | подводящих и | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | использованию |  |  |  |  | подготовительных | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений для | | |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | самостоятельного | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  | обучения | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  | техническим | | |  |  |  |
|  | обучения техническим |  |  |  |  | действиям | | |  |  |  |
|  | действиям |  |  |  |  | баскетболиста без | | |  |  |  |
|  | баскетболиста без |  |  |  |  | мяча; | | |  |  |  |
|  | мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные* | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры.* |  |  |  |  | технику ранее | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Волейбол».* Игровые |  |  |  |  | разученных | | |  | edu.ru |  |
|  | действия в волейболе |  |  |  |  | технических действий | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  |  |  |  |  |  | игры волейбол; | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передачу мяча двумя | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | руками снизу и сверху | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в разные зоны | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | площадки соперника; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | правила |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры в волейбол и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игровыми действиями | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в нападении и защите; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | играют | в волейбол по | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правилам с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.18 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* Удар |  |  |  |  | технику ранее | | | | работа; | www.school. |  |
|  | по катящемуся мячу с |  |  |  |  | разученных | | | |  | edu.ru |  |
|  | разбега |  |  |  |  | технических действий | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  |  |  |  |  |  | игры футбол;; | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцом удара по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируемого | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учителем, выделяют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | его фазы и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой удара по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | неподвижному мячу, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют имеющиеся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различия, делают | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы по способам | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | обучения;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам и в полной | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу другими | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают способы | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их устранения (работа | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах);; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику передачи | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящегося мяча на | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разные расстояния и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | направления | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в парах);; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.19 | *Модуль «Спортивные* | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры.* |  |  |  |  | рекомендациями | | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Футбол».* Знакомство |  |  |  |  | учителя по | | | |  | edu.ru |  |
|  | с рекомендациями |  |  |  |  | использованию | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | учителя по |  |  |  |  | подводящих и | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | использованию |  |  |  |  | подготовительных | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений для | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовительных |  |  |  |  | самостоятельного | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  | обучения техники | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  | удара по катящемуся | | |  |  |  |
|  | обучения техники |  |  |  |  | мячу с разбега и его | | |  |  |  |
|  | удара по катящемуся |  |  |  |  | передачи на разные | | |  |  |  |
|  | мячу с разбега и его |  |  |  |  | расстояния; | | |  |  |  |
|  | передачи на разные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | расстояния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Раздел 4. СПОРТ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.1 | Физическая | 4 | 0 | 4 |  | осваивают | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | содержания | | | работа; | www.school. |  |
|  | содержания |  |  |  |  | Примерных | | |  | edu.ru |  |
|  | программы, демонстр |  |  |  |  | модульных программ | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | ация приростов в |  |  |  |  | по физической | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | показателях |  |  |  |  | культуре или рабочей | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  | программы базовой | | |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  | приросты в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | показателях | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | требований комплекса | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.2 | Физическая | 6 | 0 | 6 |  | осваивают | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | содержания | | | работа; | www.school. |  |
|  | содержания |  |  |  |  | Примерных | | |  | edu.ru |  |
|  | программы, демонстр |  |  |  |  | модульных программ | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | ация приростов в |  |  |  |  | по физической | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | показателях |  |  |  |  | культуре или рабочей | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  | программы базовой | | |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  | приросты в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | показателях | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | требований комплекса | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС



№

п/п

Тема урока

Количество часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| всего | контрольные | практические |
|  | работы | работы |
|  |  |  |

Дата

изучения

Виды, формы

контроля

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Возрождение Олимпийских | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игр. Символика и ритуалы |  |  |  |  | работа |
|  | первых Олимпийских игр. |  |  |  |  |  |
|  | История первых Олимпийских |  |  |  |  |  |
|  | игр современности |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Составление дневника | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | физической культуры. |  |  |  |  | работа |
|  | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |
|  | человека. Правила развития |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Определение индивидуальной | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | физической нагрузки для |  |  |  |  | работа |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры с |  |  |  |  |  |
|  | помощью воздушных и |  |  |  |  |  |
|  | солнечных ванн, купания в |  |  |  |  |  |
|  | естественных водоёмах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника безопасности на |  |  |  |  | работа |
|  | уроках. Беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  | Старт с опорой на одну руку и |  |  |  |  |  |
|  | последующим ускорением. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Спринтерский и гладкий |  |  |  |  | работа |
|  | равномерный бег по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции; ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Правила развития |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. Зачет. Бег |  |  |  |  |  |
|  | 30 м. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Прыжковые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину с |  |  |  |  |  |
|  | места. Определение |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной физической |  |  |  |  |  |
|  | нагрузки для самостоятельных |  |  |  |  |  |
|  | занятий физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Зачет. Прыжок в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. Правила |  |  |  |  |  |
|  | измерения показателей |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовленности. |  |  |  |  |  |
|  | Составление плана |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Удары по катящемуся |  |  |  |  | работа |
|  | мячу с разбега в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Игровая деятельность |  |  |  |  | работа |
|  | по правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в передаче мяча в |  |  |  |  |  |
|  | футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Игровая деятельность |  |  |  |  | работа |
|  | по правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов мяча его ведении в |  |  |  |  |  |
|  | футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники безопасности |  |  |  |  | работа |
|  | на уроках. Акробатическая |  |  |  |  |  |
|  | комбинация. Строевой шаг, |  |  |  |  |  |
|  | размыкание и смыкание на |  |  |  |  |  |
|  | месте. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Упражнения на низком |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастическом бревне. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |
|  | из общеразвивающих и сложно |  |  |  |  |  |
|  | координированных |  |  |  |  |  |
|  | упражнений, стоек и |  |  |  |  |  |
|  | кувырков, ранее разученных |  |  |  |  |  |
|  | акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы и | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | упоры на невысокой |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастической перекладине. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Упражнения |  |  |  |  | работа |
|  | ритмической гимнастики. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с партнером, |  |  |  |  |  |
|  | акробатические, на |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической стенке. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с предметами. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Знакомство с |  |  |  |  | работа |
|  | рекомендациями учителя по |  |  |  |  |  |
|  | распределению упражнений в |  |  |  |  |  |
|  | комбинации ритмической |  |  |  |  |  |
|  | гимнастики и подборе |  |  |  |  |  |
|  | музыкального сопровождения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |
|  | физической подготовленности |  |  |  |  |
|  | и нормативных требований |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 18 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  |
|  | содержания |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |
|  | физической подготовленности |  |  |  |  |
|  | и нормативных требований |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 19 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  |
|  | содержания |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |
|  | физической подготовленности |  |  |  |  |
|  | и нормативных требований |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 20 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  |
|  | содержания |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |
|  | физической подготовленности |  |  |  |  |
|  | и нормативных требований |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Правила техники |  |  |  |  |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |
|  | действия игрока без мяча: |  |  |  |  |
|  | передвижение в стойке |  |  |  |  |
|  | баскетболиста. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль «Плавание». Техника | 1 | 0 | 1 |  |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  |
|  | плавания. Плавание как |  |  |  |  |
|  | средство отдыха, укрепления |  |  |  |  |
|  | здоровья, закаливания. |  |  |  |  |
|  | Упражнения |  |  |  |  |
|  | ознакомительного плавания. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 23 | Модуль «Плавание». | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Движения ног в кроле на суше |  |  |  |  |
|  | и в воде. Движения рук в кроле |  |  |  |  |
|  | на груди и на спине. Дыхание |  |  |  |  |
|  | и сочетание движений в кроле. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 24 | Модуль «Плавание». Старт, | 1 | 0 | 1 |  |
|  | прыжок, поворот в плавании. |  |  |  |  |
|  | Старт, стартовый прыжок, |  |  |  |  |
|  | поворот «маятник». Кроль на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Практическая работа

Практическая работа

Практическая работа

Практическая работа

Практическая работа

Практическая работа

Практическая работа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | груди и на спине – | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование техники. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 25 | Модуль «Плавание». Кроль на | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | груди - 20х25 м, эстафета. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 26 | Модуль «Плавание». Кроль на | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спине - 20х25 м, эстафета. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 27 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | работы рук в брассе. Техника | | | |  |  |  |  | работа |
|  | работы ног в брассе. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 28 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | работы рук в брассе. Техника | | | |  |  |  |  | работа |
|  | работы ног в брассе. Дыхание | | | |  |  |  |  |  |
|  | и сочетание движений в брассе | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 29 | Модуль |  | «Плавание». | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Сочетание работы рук и ног в | | | |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Подвижные игры на | | | |  |  |  |  |  |
|  | воде |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 30 | Модуль «Плавание». Брасс – | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | совершенствование | | | техники |  |  |  |  | работа |
|  | движения | рук | и | ног. |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 31 | Модуль «Плавание». Брасс | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | 20х25 м, эстафета. Подвижные | | | |  |  |  |  | работа |
|  | игры на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Правила техники | | | |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. | | | |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах | | | |  |  |  |  |  |
|  | одновременным одношажным | | | |  |  |  |  |  |
|  | ходом. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Преодоление | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при | | | |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в | | | |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Повороты на лыжах. | | | |  |  |  |  | работа |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижения на | | | |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах по учебной дистанции. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры на лыжах: «С | | | |  |  |  |  | работа |
|  | горки на горку», Эстафета с | | | |  |  |  |  |  |
|  | передачей палок» | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. Преодоление | | | |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

небольших трамплинов при

спуске с пологого склона в

низкой стойке.

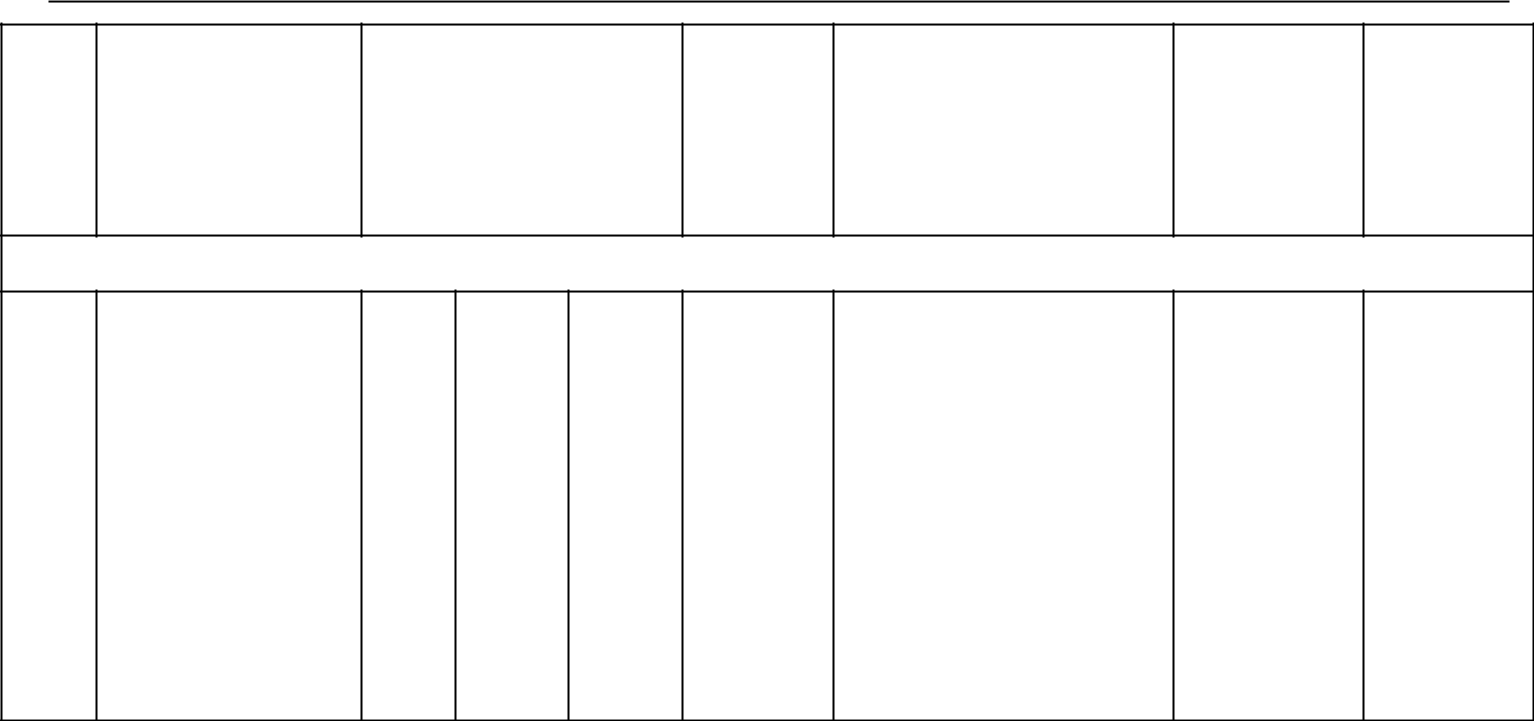
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Спуски на лыжах. | | |  |  |  | работа |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Торможение и | |  |  |  |  | работа |
|  | поворот упором; подъём | |  |  |  |  |  |
|  | «ёлочкой»; прохождение | |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 3 км. | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Передвижение по | | |  |  |  | работа |
|  | лыжной трассе ранее | |  |  |  |  |  |
|  | изученными способами | |  |  |  |  |  |
|  | лыжных ходов. | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Передвижение на | | |  |  |  | работа |
|  | лыжах для развития | |  |  |  |  |  |
|  | выносливости. | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Зачет. Передвижение | | |  |  |  | работа |
|  | по учебной лыжне | |  |  |  |  |  |
|  | одновременным одношажным | | |  |  |  |  |
|  | ходом. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Игры и эстафеты с | | |  |  |  | работа |
|  | подъёмами и спусками с гор, | | |  |  |  |  |
|  | преодоление подъёмов и | |  |  |  |  |  |
|  | препятствий. | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды | |  | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 3 км. | |  |  |  |  |  |
|  | попеременный двухшажный | | |  |  |  |  |
|  | ход, скользящий шаг. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Модуль | «Зимние | виды | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 2,5 км, игры, | | |  |  |  |  |
|  | эстафеты. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. | | | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | Баскетбол. Технические | |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. | |  |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами, | |  |  |  |  |  |
|  | остановка прыжком в | |  |  |  |  |  |
|  | баскетболе. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. | | | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|  | Баскетбол. Технические | |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок вверх толчком одной | | |  |  |  |  |
|  | и приземление на другую в | | |  |  |  |  |
|  | баскетболе. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. Ранее |  |  |  |  |  |
|  | разученные упражнения в |  |  |  |  |  |
|  | ведении баскетбольного мяча в |  |  |  |  |  |
|  | разных направлениях и по |  |  |  |  |  |
|  | разной траектории. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. Зачет. |  |  |  |  |  |
|  | Передачи и броски мяча в |  |  |  |  |  |
|  | корзину. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол. Приём и передача |  |  |  |  |  |
|  | мяча двумя руками снизу и |  |  |  |  |  |
|  | сверху в разные зоны |  |  |  |  |  |
|  | площадки команды соперника |  |  |  |  |  |
|  | в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  | деятельность в приёме и |  |  |  |  |  |
|  | передаче двумя руками снизу в |  |  |  |  |  |
|  | волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Зачет. Волейбол по |  |  |  |  | работа |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | действии. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | подготовленности | | |  |  |  |  |  |
|  | и | нормативных | |  | требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Физическая | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | подготовленности | | |  |  |  |  |  |
|  | и | нормативных | |  | требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Физическая | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | подготовленности | | |  |  |  |  |  |
|  | и | нормативных | |  | требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Физическая | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | подготовленности | | |  |  |  |  |  |
|  | и | нормативных | |  | требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Физическая | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | подготовленности | | |  |  |  |  |  |
|  | и | нормативных | |  | требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Физическая | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | подготовленности | | |  |  |  |  |  |
|  | и | нормативных | |  | требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Модуль | |  |  | «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Правила | | | | техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности | | | на | уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжковые | |  | упражнения: | |  |  |  |  |  |
|  | прыжки | | и | многоскоки. | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжковые | |  | упражнения: | |  |  |  |  |  |
|  | прыжок в длину с места. | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Модуль | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». | Прыжковые | | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: | прыжки | | и |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. | Прыжковые | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину с | | | |  |  |  |  |  |
|  | места. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Прыжковые | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: прыжки и | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | много скоки Зачет. Прыжок в | | | |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 65 | Модуль | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | малого | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | мяча |  | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 66 | Модуль | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | малого | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | мяча |  | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 67 | Модуль | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | малого | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | мяча |  | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. Зачет. Метание | | | |  |  |  |  |  |
|  | малого (теннисного) мяча на | | | |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 68 | Модуль | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Смешанное | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | передвижение. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | | | 68 | 0 | 68 |  |  |
| ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС



№

п/п

Наименование разделов и тем программы

Количество часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| всего | конт. | прак. |
|  | работы | работы |
|  |  |  |

Дата

изучения

Виды деятельности

Виды, формы

контроля

Электронны

е

(цифровые)

образовател

ьные

ресурсы

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



1.1

Возрождение Олимпийских игр.

Символика и

ритуалы первых Олимпийских игр.

История первых

Олимпийских игр современности

1

0

1

обсуждают исторические предпосылки возрождения

Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью



Пьера де Кубертена, характеризуют его как

основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и

Практическая работа;

www.edu.ru



www.school.



edu.ru



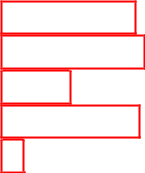
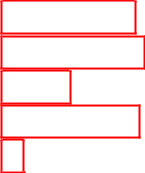
https://uchi.r



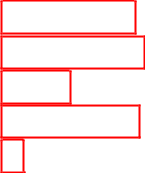
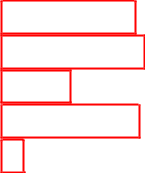
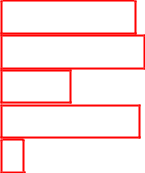
u/



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | проведения | |  |  |  | первых | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | |  |  | игр | в | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Афинах; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  |  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | | |  |  |  |
| 2.1 | Составление | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся | | с |  | правилами | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | дневника |  |  |  |  | составления | | и |  | заполнения | | | | работа; | www.school. |  |
|  | физической |  |  |  |  | основных |  |  |  |  | разделов | | |  | edu.ru |  |
|  | культуры. |  |  |  |  | дневника |  |  |  | физической | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | Физическая |  |  |  |  | культуры; |  |  |  | заполняют | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | подготовка |  |  |  |  | дневник |  |  |  | физической | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | человека. Правила |  |  |  |  | культуры |  | в | |  | течение | | |  |  |  |
|  | развития |  |  |  |  | учебного года; | | | | знакомятся | | |  |  |  |  |
|  | физических качеств. |  |  |  |  | с понятием | | | «физическая | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовка», | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | рассматривают | | | |  |  | его | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | содержательное | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наполнение | |  |  | (физические | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качества), |  | осмысливают | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физическую | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленность | | | | |  | как | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | результат |  |  |  | физической | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовки; | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устанавливают | | |  | причинно- | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | следственную связь между | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физической подготовкой и | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | укреплением организм; | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| 2.2 | Определение | 1 | 0 | 1 |  | проводят |  | тестирование | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | индивидуальной |  |  |  |  | индивидуальных | | | | |  |  |  | работа; | www.school. |  |
|  | физической |  |  |  |  | показателей | |  |  | физической | | | |  | edu.ru |  |
|  | нагрузки для |  |  |  |  | подготовленности | | | | | | и | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | сравнивают | |  |  |  | их | с | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | занятий физической |  |  |  |  | возрастными | | | стандартами | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовкой. |  |  |  |  | (обучение в группах);; | | | | | | | |  |  |  |
|  | Закаливающие |  |  |  |  | выявляют «отстающие» в | | | | | | | |  |  |  |
|  | процедуры с |  |  |  |  | своём развитии физические | | | | | | | |  |  |  |
|  | помощью |  |  |  |  | качества | и | |  | определяют | | | |  |  |  |
|  | воздушных и |  |  |  |  | состав упражнений для их | | | | | | | |  |  |  |
|  | солнечных ванн, |  |  |  |  | целенаправленного | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | купания в |  |  |  |  | развития.; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | естественных |  |  |  |  | знакомятся | | со |  | структурой | | | |  |  |  |
|  | водоёмах |  |  |  |  | плана занятий физической | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовкой, | | |  | обсуждают | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | целесообразность | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделения | | его | | | основных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | частей, |  | необходимость | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соблюдения | |  |  |  |  | их | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последовательности;; | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с правилами и | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способами расчета объёма | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | времени для каждой части | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | занятия | и | их | | | учебным | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | содержанием;; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают | |  |  |  | способы | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельного | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составления | |  |  | содержания | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | плана занятий физической | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовкой | |  |  | на | основе | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | результатов | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | индивидуального | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | тестирования; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



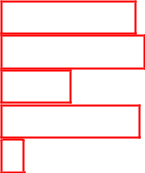
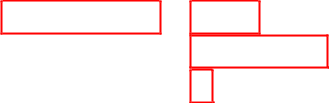
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее | | | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | разученные | | | | | | | | работа; | www.school. |  |
|  | Акробатическая |  |  |  |  | акробатические | | | | | | | |  | edu.ru |  |
|  | комбинация |  |  |  |  | упражнения и комбинации; | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | стилизованные | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | общеразвивающие | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения, выполняемые | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с разной амплитудой | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения, ритмом и | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | темпом (выпрыгивание из | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упора присев, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прогнувшись; прыжки | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вверх с разведением рук и | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ног в стороны; прыжки | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вверх толчком двумя | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ногами с приземлением в | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упор присев, прыжки с | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | поворотами и элементами | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической гимнастики); | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее | | | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | разученных упражнений на | | | | | | | | работа; | www.school. |  |
|  | Упражнения на |  |  |  |  | гимнастическом бревне и | | | | | | | |  | edu.ru |  |
|  | низком |  |  |  |  | гимнастикой скамейке;; | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | гимнастическом |  |  |  |  | разучивают упражнений на | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | бревне |  |  |  |  | гимнастическом бревне | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (равновесие на одной ноге, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стойка на коленях и с | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отведением ноги назад, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полушпагат, элементы | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической гимнастики, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соскок прогнувшись);; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическую | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию из 8—10 | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | хорошо освоенных | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений и разучивают | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | её;; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения упражнений | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают их с образцами | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и выявляют возможные | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, предлагают | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в парах).; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |  |
| 3.3 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее | | | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | разученных упражнений на | | | | | | | | работа; | www.school. |  |
|  | Висы и упоры на |  |  |  |  | гимнастической | | | | | | | |  | edu.ru |  |
|  | невысокой |  |  |  |  | перекладине; | | | | наблюдают | | | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | гимнастической |  |  |  |  | анализируют образец | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | перекладине |  |  |  |  | техники перемаха одной | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ногой вперёд и назад, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют технические | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сложности в их | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | исполнении, делают | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы; | | описывают | | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перемаха одной ногой | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вперёд и назад и | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | контролируют | | | | технику | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения упражнения | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с образцом | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и выявляют возможные | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, предлагают | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



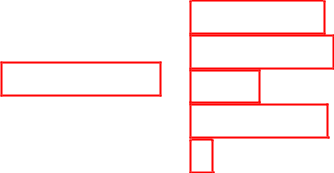
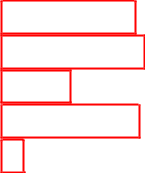
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в группах); |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | *Модуль* | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | разученные упражнения | работа; | www.school. |  |
|  | Упражнения |  |  |  |  | ритмической гимнастики, |  | edu.ru |  |
|  | ритмической |  |  |  |  | танцевальные движения;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | гимнастики |  |  |  |  | разучивают стилизованные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | общеразвивающие |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения для |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической гимнастики |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приставным шагом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с движением рук и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, приседы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полуприседы с отведением |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одной руки в сторону, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | круговые движения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, прыжковые |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения различной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | конфигурации);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют комбинацию |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической гимнастики |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | из хорошо разученных 8— |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 10 упражнений, подбирают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | музыкальное |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сопровождение;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают комбинацию и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая* | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | образец техники старта, | работа; | www.school. |  |
|  | Беговые упражнения |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  | edu.ru |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают выводы;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её в единстве с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последующим |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ускорением;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её по фазам и в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полной координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники гладкого |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гладкого равномерного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега, определяют его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные признаки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | от техники спринтерского |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая* | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с | Устный | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | рекомендациями учителя | опрос; | www.school. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



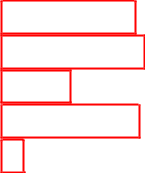
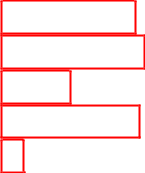
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | по развитию выносливости |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическая |  | edu.ru |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | и быстроты на | работа; | | | https://uchi.r |  |
|  | учителя по развитию |  |  |  |  | самостоятельных занятиях |  |  |  | u/ |  |
|  | выносливости и |  |  |  |  | лёгкой атлетикой с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | быстроты на |  |  |  |  | помощью гладкого |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | равномерного |  |  |  |  |  |
|  | занятиях лёгкой |  |  |  |  | и спринтерского бега; |  |  |  |  |  |
|  | атлетикой с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | помощью гладкого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | равномерного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и спринтерского |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая* | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | | | www.school. |  |
|  | Метание малого |  |  |  |  | метания малого |  |  |  | edu.ru |  |
|  | (теннисного) мяча в |  |  |  |  | (теннисного) стоя на месте |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | подвижную мишень |  |  |  |  | и с разбега, в неподвижную |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | (раскачивающийся с |  |  |  |  | мишень и на дальность;; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разной скоростью |  |  |  |  | наблюдают и анализируют |  |  |  |  |  |
|  | гимнастический |  |  |  |  | образец учителя, |  |  |  |  |  |
|  | обруч с |  |  |  |  | сравнивают с техникой |  |  |  |  |  |
|  | уменьшающимся |  |  |  |  | ранее разученных способов |  |  |  |  |  |
|  | диаметром) |  |  |  |  | метания, находят |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные признаки;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику броска |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | малого мяча в подвижную |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мишень, акцентируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на технике |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения выявленных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительных признаков;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | метания малого мяча |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в группах).; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.8 | *Модуль «Зимние* | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *виды спорта».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | | | www.school. |  |
|  | Передвижение |  |  |  |  | передвижения на лыжах;; |  |  |  | edu.ru |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | повторяют технику |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | одношажным ходом |  |  |  |  | спусков, подъёмов и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | торможения с пологого |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | склона;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и анализируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременного |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажного хода, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают с техникой |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ранее разученных способов |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ходьбы, находят |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные признаки и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | делают выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение на лыжах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют фазы движения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и их технические |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудности;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на лыжах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом по |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам и в полной |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



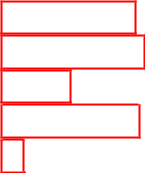
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | передвижения на лыжах | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют возможные | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | демонстрируют технику | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | передвижения на лыжах по | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | учебной дистанции.; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9 | *Модуль «Зимние* | | | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *виды* спорта». | | |  |  |  |  | рекомендациями учителя | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | Знакомство с | | |  |  |  |  | по использованию | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | рекомендациями | | |  |  |  |  | подводящих и | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | учителя | | |  |  |  |  | подготовительных | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | по использованию | | |  |  |  |  | упражнений | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подводящих и | | |  |  |  |  | для самостоятельного | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовительных | | |  |  |  |  | обучения техники | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнений | | |  |  |  |  | передвижения на лыжах | | |  |  |  |  |  |
|  | для самостоятельног | | |  |  |  |  | одновременным | | |  |  |  |  |  |
|  | о обучения техники | | |  |  |  |  | одношажным ходом, | | |  |  |  |  |  |
|  | передвижения на | | |  |  |  |  | передвижений на лыжах | | |  |  |  |  |  |
|  | лыжах | | |  |  |  |  | для развития выносливости | | |  |  |  |  |  |
|  | одновременным | | |  |  |  |  | в процессе | | |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом, | | |  |  |  |  | самостоятельных занятий; | | |  |  |  |  |  |
|  | передвижений на | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лыжах для развития | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выносливости в | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | процессе | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятий | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.10 | *Модуль «Зимние* | | | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *виды спорта».* | | |  |  |  |  | преодоления небольших | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | Преодоление | | |  |  |  |  | препятствий, акцентируют | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | небольших | | |  |  |  |  | внимание на выполнении | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | трамплинов при | | |  |  |  |  | технических элементов; | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | спуске с пологого | | |  |  |  |  |  | контролируют | технику |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | склона | | |  |  |  |  | преодоления препятствий | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют возможные | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (работа в группах); | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.11 | *Модуль «Плавание*» | | | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Правила |  | поведения |  |  |  |  | поведения на уроках | | | работа; | | | www.school. |  |
|  | на уроках | . | Плавание |  |  |  |  | плавания, приводят | | |  |  |  | edu.ru |  |
|  | как средство отдыха, | | |  |  |  |  | примеры их применения в | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | укрепления | | |  |  |  |  | плавательном бассейне; | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | здоровья, | | |  |  |  |  | выполняют упражнения | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | закаливания. | | |  |  |  |  | ознакомительного | | |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | | |  |  |  |  | плавания; и координации; | | |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | плавания. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.12 | *Модуль «Плавание*». | | | 3 | 0 | 3 |  | применяют разученные | | | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | Движения ног в | | |  |  |  |  | упражнения для развития | | | опрос; | | | www.school. |  |
|  | кроле на суше и в | | |  |  |  |  | выносливости | | |  | Практическая |  | edu.ru |  |
|  | воде. Движения рук | | |  |  |  | работа; | | |  |
|  |  |  |  |  | Применяют разученные | | | https://uchi.r |  |
|  | в кроле на груди и | | |  |  |  |  | упражнения для развития | | |  |  |  | u/ |  |
|  | на спине. Дыхание и | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сочетание движений | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей | | |  |  |  |  |  |
|  | в кроле. Старт, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Используют разученные | | |  |  |  |  |  |
|  | прыжок, поворот в | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнения в | | |  |  |  |  |  |
|  | плавании. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | самостоятельных занятиях | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | при решении задач | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | физической и технической | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



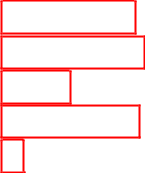
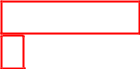
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | подготовки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.13 | *Модуль «Плавание».* | 3 | 0 | 3 |  | осуществляют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Техника работы рук |  |  |  |  | самоконтроль за | работа; | www.school. |  |
|  | в брассе. Техника |  |  |  |  | физической нагрузкой во |  | edu.ru |  |
|  | работы ног в брассе. |  |  |  |  | время этих занятий. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | Сочетание работы |  |  |  |  | Описывают технику |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | рук и ног в брассе. |  |  |  |  | выполнения плавательных |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений, осваивают её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельно, выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и устраняют характерные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки в процессе ее |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | освоения. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.14 | *Модуль «Плавание».* | 3 | 0 | 3 |  | применяют плавательные | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Кроль на груди и на |  |  |  |  | упражнения для развития | работа; | www.school. |  |
|  | спине – |  |  |  |  | соответствующих |  | edu.ru |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  | физических способностей. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | техники. Брасс – |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техники движения |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рук и ног. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры на |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15 | *Модуль* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют ранее | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Спортивные игры.* |  |  |  |  | разученные технические | работа; | www.school. |  |
|  | *Баскетбол».* Технич |  |  |  |  | действия игры баскетбол;; |  | edu.ru |  |
|  | еские действия |  |  |  |  | знакомятся с образцами |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | баскетболиста без |  |  |  |  | технических действий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | мяча |  |  |  |  | игрока без мяча |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения в стойке |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | баскетболиста; прыжок |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вверх толчком одной и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приземление на другую, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | остановка двумя шагами, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | остановка прыжком, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повороты на месте);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических действий без |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча, выделяют их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудные элементы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют внимание на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их выполнении;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действия игрока без мяча |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по элементам и в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических действий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют их и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют ошибки, дают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | рекомендации по их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранению (работа в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | изучают правила и играют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с использованием |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16 | *Модуль* | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Спортивные игры.* |  |  |  |  | рекомендациями учителя | работа; | www.school. |  |
|  | *Баскетбол».* |  |  |  |  | по использованию |  | edu.ru |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | подводящих и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | подготовительных |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | учителя по |  |  |  |  | упражнений для |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  | самостоятельного |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | обучения техническим |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовительных |  |  |  |  | действиям баскетболиста | | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  | без мяча; | | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техническим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | действиям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста без |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.17 | *Модуль* | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Спортивные игры.* |  |  |  |  | ранее разученных | | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Волейбол».* |  |  |  |  | технических действий | | | |  | edu.ru |  |
|  | Игровые действия в |  |  |  |  | игры волейбол; | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | волейболе |  |  |  |  |  | разучивают | | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют передачу | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча двумя руками снизу и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сверху в разные зоны | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | площадки соперника; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | правила игры |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в волейбол и знакомятся с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игровыми действиями в | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | нападении и защите; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | играют | в волейбол по | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правилам с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных технических | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.18 | *Модуль* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Спортивные игры.* |  |  |  |  | ранее разученных | | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Футбол».* |  |  |  |  | технических действий | | | |  | edu.ru |  |
|  | Удар по катящемуся |  |  |  |  | игры футбол;; | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | мячу с разбега |  |  |  |  | знакомятся с образцом | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся мячу | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с разбега, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируемого | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учителем, выделяют его | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазы и технические | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику удара | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по катящемуся мячу с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега и сравнивают её с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой удара по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | неподвижному мячу, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют имеющиеся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различия, делают выводы | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по способам обучения;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику удара | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по катящемуся мячу с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега по фазам и в | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полной координации;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения удара по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу другими | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают способы их | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа в | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | парах);; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют технику | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передачи катящегося мяча | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | на разные расстояния и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | направления (обучение в | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | парах);; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.19 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Спортивные игры.* |  |  |  |  | рекомендациями учителя | | | | работа; | www.school. |  |
|  | *Футбол».* |  |  |  |  | по использованию | | | |  | edu.ru |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | подводящих и | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | рекомендациями |  |  |  |  |  | подготовительных | | |  | https://uchi.r |  |
|  | учителя по |  |  |  |  |  | упражнений для | | |  | u/ |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  | самостоятельного | | |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  |  | обучения техники удара по | | |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с разбега | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  |  | и его передачи на разные | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  |  | расстояния; | | |  |  |  |
|  | обучения техники |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | удара по катящемуся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мячу с разбега и его |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | передачи на разные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | расстояния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Раздел 4. СПОРТ | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.1 | Физическая | 4 | 0 | 4 |  |  | осваивают содержания | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: освоени |  |  |  |  |  | Примерных модульных | | | работа; | www.school. |  |
|  | е содержания |  |  |  |  |  | программ по физической | | |  | edu.ru |  |
|  | программы, демонст |  |  |  |  |  | культуре или рабочей | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | рация приростов в |  |  |  |  |  | программы базовой | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | показателях |  |  |  |  |  | физической подготовки; | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  | демонстрируют | приросты |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  | в показателях физической | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  | требований |  |  |  |  |  | нормативных требований | | |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  | комплекса ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.2 | Физическая | 6 | 0 | 6 |  |  | осваивают содержания | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: освоени |  |  |  |  |  | Примерных модульных | | | работа; | www.school. |  |
|  | е содержания |  |  |  |  |  | программ по физической | | |  | edu.ru |  |
|  | программы, демонст |  |  |  |  |  | культуре или рабочей | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.r |  |
|  | рация приростов в |  |  |  |  |  | программы базовой | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | u/ |  |
|  | показателях |  |  |  |  |  | физической подготовки; | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  | демонстрируют | приросты |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  | в показателях физической | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  | требований |  |  |  |  |  | нормативных требований | | |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  | комплекса ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока |  | Количество часов | | Дата | Виды, формы |  |
|  |  |  |  |  | изучения | контроля |  |
|  |  | всего | контрольные | практические |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | работы | работы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Возрождение Олимпийских | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | игр. Символика и ритуалы |  |  |  |  | работа |  |
|  | первых Олимпийских игр. |  |  |  |  |  |  |
|  | История первых |  |  |  |  |  |  |
|  | Олимпийских игр |  |  |  |  |  |  |
|  | современности |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Составление дневника | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | физической культуры. |  |  |  |  | работа |  |
|  | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | человека. Правила развития |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Определение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | индивидуальной физической |  |  |  |  | работа |
|  | нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры с |  |  |  |  |  |
|  | помощью воздушных и |  |  |  |  |  |
|  | солнечных ванн, купания в |  |  |  |  |  |
|  | естественных водоёмах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника безопасности на |  |  |  |  | работа |
|  | уроках. Беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  | Старт с опорой на одну руку |  |  |  |  |  |
|  | и последующим ускорением. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Спринтерский и гладкий |  |  |  |  | работа |
|  | равномерный бег по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции; ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Правила |  |  |  |  |  |
|  | развития физических качеств. |  |  |  |  |  |
|  | Зачет. Бег 30 м. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Прыжковые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину |  |  |  |  |  |
|  | с места. Определение |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной физической |  |  |  |  |  |
|  | нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Зачет. Прыжок в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. Правила |  |  |  |  |  |
|  | измерения показателей |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности. |  |  |  |  |  |
|  | Составление плана |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Удары по |  |  |  |  | работа |
|  | катящемуся мячу с разбега в |  |  |  |  |  |
|  | футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием разученных |  |  |  |  |  |
|  | технических приёмов в |  |  |  |  |  |
|  | передаче мяча в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием разученных |  |  |  |  |  |
|  | технических приёмов мяча |  |  |  |  |  |
|  | его ведении в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая комбинация. |  |  |  |  |  |
|  | Строевой шаг, размыкание и |  |  |  |  |  |
|  | смыкание на месте. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Упражнения на низком |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастическом бревне. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |
|  | из общеразвивающих и |  |  |  |  |  |
|  | сложно координированных |  |  |  |  |  |
|  | упражнений, стоек и |  |  |  |  |  |
|  | кувырков, ранее разученных |  |  |  |  |  |
|  | акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | и упоры на невысокой |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастической перекладине. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Упражнения |  |  |  |  | работа |
|  | ритмической гимнастики. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с партнером, |  |  |  |  |  |
|  | акробатические, на |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической стенке. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с предметами. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Знакомство с |  |  |  |  | работа |
|  | рекомендациями учителя по |  |  |  |  |  |
|  | распределению упражнений в |  |  |  |  |  |
|  | комбинации ритмической |  |  |  |  |  |
|  | гимнастики и подборе |  |  |  |  |  |
|  | музыкального |  |  |  |  |  |
|  | сопровождения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия игрока без мяча: |  |  |  |  |  |
|  | передвижение в стойке |  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами, |  |  |  |  |  |
|  | остановка прыжком в |  |  |  |  |  |
|  | баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок вверх толчком |  |  |  |  |  |
|  | одной и приземление на |  |  |  |  |  |
|  | другую в баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | упражнения в ведении |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | баскетбольного мяча в |  |  |  |  |  |
|  | разных направлениях и по |  |  |  |  |  |
|  | разной траектории. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Зачет. Передачи и броски |  |  |  |  |  |
|  | мяча в корзину. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол. Приём и передача |  |  |  |  |  |
|  | мяча двумя руками снизу и |  |  |  |  |  |
|  | сверху в разные зоны |  |  |  |  |  |
|  | площадки команды |  |  |  |  |  |
|  | соперника в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  | деятельность в приёме и |  |  |  |  |  |
|  | передаче двумя руками снизу |  |  |  |  |  |
|  | в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Зачет. Волейбол |  |  |  |  | работа |
|  | по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием разученных |  |  |  |  |  |
|  | технических действии. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах |  |  |  |  |  |
|  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |

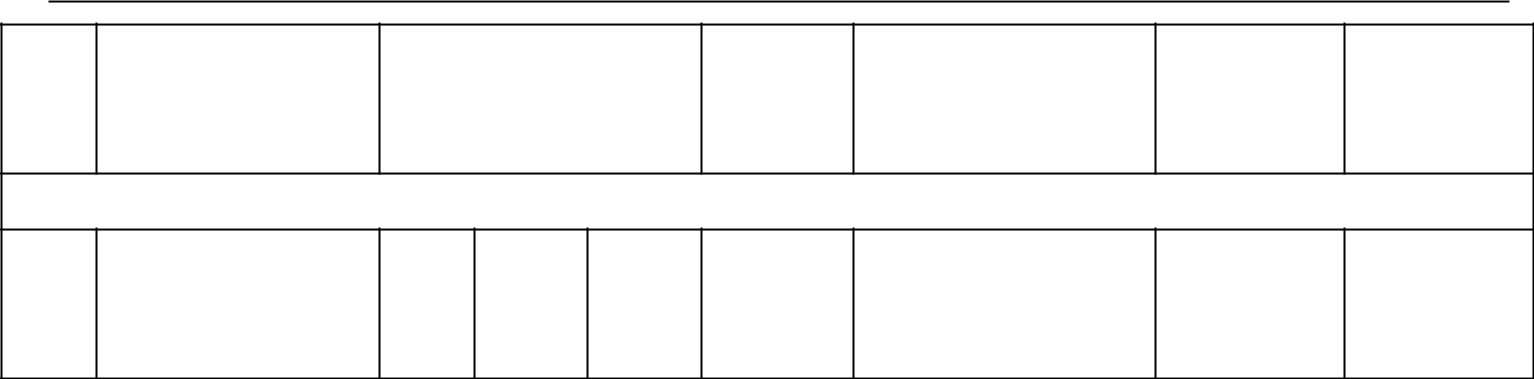
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спорта». Преодоление |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Повороты на лыжах. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижения на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры на лыжах: «С |  |  |  |  | работа |
|  | горки на горку», Эстафета с |  |  |  |  |  |
|  | передачей палок» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. Преодоление |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Спуски на лыжах. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Торможение и |  |  |  |  | работа |
|  | поворот упором; подъём |  |  |  |  |  |
|  | «ёлочкой»; прохождение |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 3 км. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение по |  |  |  |  | работа |
|  | лыжной трассе ранее |  |  |  |  |  |
|  | изученными способами |  |  |  |  |  |
|  | лыжных ходов. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  |  |
|  | выносливости. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. |  |  |  |  | работа |
|  | Передвижение по учебной |  |  |  |  |  |
|  | лыжне одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры и эстафеты с |  |  |  |  | работа |
|  | подъёмами и спусками с гор, |  |  |  |  |  |
|  | преодоление подъёмов и |  |  |  |  |  |
|  | препятствий. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |
|  | попеременный двухшажный |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ход, скользящий шаг. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 45 | Модуль | «Зимние | виды | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 2,5 км, игры, | | | |  |  |  |  |  |
|  | эстафеты. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 46 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | безопасности на уроках | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | плавания. Плавание как | | |  |  |  |  |  |  |
|  | средство отдыха, укрепления | | | |  |  |  |  |  |
|  | здоровья, закаливания. | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного плавания. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Модуль «Плавание». | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Движения ног в кроле на | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | суше и в воде. Движения рук | | | |  |  |  |  |  |
|  | в кроле на груди и на спине. | | | |  |  |  |  |  |
|  | Дыхание и сочетание | | |  |  |  |  |  |  |
|  | движений в кроле. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 48 | Модуль «Плавание». Старт, | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | прыжок, поворот в плавании. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Старт, стартовый прыжок, | | | |  |  |  |  |  |
|  | поворот «маятник». Кроль на | | | |  |  |  |  |  |
|  | груди и на спине – | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование техники. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 49 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на груди - 20х25 м, эстафета. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 50 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на спине - 20х25 м, эстафета. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 51 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | работы рук в брассе. Техника | | | |  |  |  |  | работа |
|  | работы ног в брассе. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 52 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | работы рук в брассе. Техника | | | |  |  |  |  | работа |
|  | работы ног в брассе. Дыхание | | | |  |  |  |  |  |
|  | и сочетание движений в | | | |  |  |  |  |  |
|  | брассе |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 53 | Модуль | «Плавание». | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Сочетание работы рук и ног в | | | |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Подвижные игры на | | | |  |  |  |  |  |
|  | воде |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 54 | Модуль «Плавание». Брасс – | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | совершенствование | | техники | |  |  |  |  | работа |
|  | движения | руки | | ног. |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры на воде. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 55 | Модуль «Плавание». Брасс | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | 20х25 | м, | эстафета. | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных |  | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных |  | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных |  | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных |  | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных |  | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных |  | требований | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 62 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Правила | | | техники | | |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности | | на | уроках. | | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжковые |  | упражнения: | | | |  |  |  |  |  |
|  | прыжки | и | многоскоки. | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжковые |  | упражнения: | | | |  |  |  |  |  |
|  | прыжок в длину с места. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 63 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». |  | Прыжковые | | | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: | | прыжки | | | и |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. | | Прыжковые | | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | с места. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая | |  |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Прыжковые | | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: прыжки и | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | много скоки Зачет. Прыжок в | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 65 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | |  | малого | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | |  | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 66 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | |  | малого | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | |  | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 67 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | |  | малого | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | |  | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. Зачет. Метание | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | малого (теннисного) мяча на | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 68 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Смешенное | | | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | передвижение. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | | | | | | 68 | 0 | 68 |  |  |
| ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС



№

п/п

Наименование разделов и тем программы

Количество часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| всего | конт. | прак. |
|  | работы | работы |
|  |  |  |

Дата

изучения

Виды деятельности

Виды, формы

контроля

Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



1.1

Возрождение

Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских

1

0

1

обсуждают

исторические

предпосылки

возрождения

Практическая

работа;

www.edu.ruwww.school.edu.ru



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игр. История | первых |  |  |  |  | Олимпийских | | | | | | игр | и |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | Олимпийских | игр |  |  |  |  | олимпийского | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | современности |  |  |  |  |  | движения; | | | знакомятся с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | личностью | | | | | Пьера | | де |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Кубертена, | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | характеризуют | | | | | | его | как |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | основателя | | | | |  | идеи | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | возрождения | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | | | |  | игр; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | анализируют | | | | | | смысл | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | девиза | | | Олимпийских | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | игр и их символику; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | | | | с | историей | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | организации | | | | |  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | проведения | | | | |  | первых | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | | | | игр | в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Афинах; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |  |
| 2.1 | Составление дневника | | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами | | | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | физической культуры. | |  |  |  |  | составления | | | | |  |  | и | работа; | www.school.e |  |
|  | Физическая |  |  |  |  |  | заполнения | | | | | основных | | |  | du.ru |  |
|  | подготовка человека. | |  |  |  |  | разделов | | |  |  |  | дневника | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | Правила развития | |  |  |  |  | физической | | | | | культуры; | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. | |  |  |  |  |  | заполняют | |  |  |  | дневник | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической культуры в | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | течение учебного года; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | |  | с понятием | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | «физическая | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовка», | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | рассматривают | | | | | |  | его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | содержательное | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | наполнение | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (физические | | | | | качества), | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | осмысливают | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физическую | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовленность | | | | | | | как |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | результат | | |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовки; | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | устанавливают | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | причинно- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | следственную | | | | | | связь | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | между | | |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовкой | | | | |  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | укреплением организм; | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |  |  |
| 2.2 | Определение |  | 1 | 0 | 1 |  | проводят | | | тестирование | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | индивидуальной | |  |  |  |  | индивидуальных | | | | | | |  | работа; | www.school.e |  |
|  | физической нагрузки | |  |  |  |  | показателей физической | | | | | | | |  | du.ru |  |
|  | для самостоятельных | |  |  |  |  | подготовленности | | | | | | | и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | занятий физической | |  |  |  |  | сравнивают | | | | |  | их | с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовкой. |  |  |  |  |  | возрастными | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие |  |  |  |  |  | стандартами | | | | | (обучение | | |  |  |  |
|  | процедуры с |  |  |  |  |  | в | |  |  |  | группах);; | | |  |  |  |
|  | помощью воздушных | |  |  |  |  | выявляют «отстающие» | | | | | | | |  |  |  |
|  | и солнечных ванн, | |  |  |  |  | в | | своём | | |  | развитии | |  |  |  |
|  | купания в |  |  |  |  |  | физические | | | | | качества и | | |  |  |  |
|  | естественных |  |  |  |  |  | определяют | | | | |  | состав | |  |  |  |
|  | водоёмах |  |  |  |  |  | упражнений | | | | |  | для | их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | целенаправленного | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | развития.; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | | | |  |  | со |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | структурой | | | | |  | плана | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | занятий | | |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовкой, | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | обсуждают | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



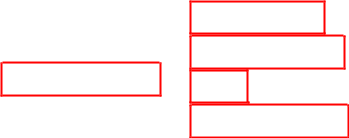
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | целесообразность | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | выделения | | |  |  | его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | основных | | |  | частей, | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | необходимость | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | соблюдения | | |  |  | их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | последовательности;; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся с правилами | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и способами | | | | расчета | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | объёма времени | | | | | для |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | каждой части занятия и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | их | | | учебным | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | содержанием;; | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | | способы | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | самостоятельного | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | составления | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | содержания | | |  | плана | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | занятий | | | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовкой | | | на | основе | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | результатов | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | индивидуального | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | тестирования; | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 3.1 | *Модуль* | 1 |  | 0 | 1 |  | повторяют ранее | | | |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  | работа; | www.school.e |  |
|  | Акробатическая |  |  |  |  |  | акробатические | | | |  |  |  | du.ru |  |
|  | комбинация |  |  |  |  |  | упражнения и | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  |  | комбинации; | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | стилизованные | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | общеразвивающие | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | упражнения, | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | выполняемые с разной | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | амплитудой движения, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ритмом и темпом | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (выпрыгивание из | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | упора присев, | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | прогнувшись; прыжки | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | вверх с разведением рук | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и ног в стороны; | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | прыжки вверх толчком | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | двумя ногами с | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | приземлением в упор | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | присев, прыжки с | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | поворотами | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и элементами | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ритмической | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | гимнастики); | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |
| 3.2 | *Модуль* | 1 |  | 0 | 1 |  | повторяют технику | | | | |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  |  | ранее разученных | | | | |  | работа; | www.school.e |  |
|  | Упражнения на |  |  |  |  |  | упражнений на | | | |  |  |  | du.ru |  |
|  | низком |  |  |  |  |  | гимнастическом бревне | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | гимнастическом |  |  |  |  |  | и гимнастикой | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бревне |  |  |  |  |  | скамейке;; | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | упражнений на | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | гимнастическом бревне | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (равновесие на одной | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ноге, стойка на коленях | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и с отведением ноги | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | назад, полушпагат, | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | элементы ритмической | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | гимнастики, соскок | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | прогнувшись);; | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | составляют | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



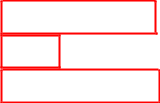
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическую | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию из 8—10 | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | хорошо освоенных | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её;; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений другими | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, сравнивают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их с образцами и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, предлагают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в парах).; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| 3.3 | *Модуль* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | ранее разученных | | | | | работа; | www.school.e |  |
|  | Висы и упоры на |  |  |  |  | упражнений на | | | | |  | du.ru |  |
|  | невысокой |  |  |  |  | гимнастической | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | гимнастической |  |  |  |  | перекладине; | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  | наблюдают | | и | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники перемаха | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одной ногой вперёд и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | назад, определяют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические сложности | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в их исполнении, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | делают выводы; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | описывают | технику | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения перемаха | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одной ногой вперёд и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | назад и разучивают её; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | контролируют | | | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения другими | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, сравнивают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | её с образцом и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, предлагают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в группах); | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| 3.4 | *Модуль* | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *«Гимнастика».* |  |  |  |  | разученные упражнения | | | | | работа; | www.school.e |  |
|  | Упражнения |  |  |  |  | ритмической | | | | |  | du.ru |  |
|  | ритмической |  |  |  |  | гимнастики, | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | гимнастики |  |  |  |  | танцевальные | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения;; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стилизованные | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | общеразвивающие | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения для | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приставным шагом | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с движением рук и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, приседы и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полуприседы с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отведением одной руки | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в сторону, круговые | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения туловища, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжковые упражнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различной | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | конфигурации);; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики из хорошо | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



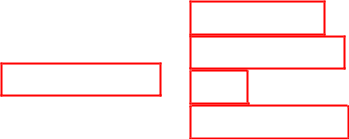
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | разученных 8—10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подбирают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | музыкальное |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сопровождение;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют её |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая* | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | анализируют образец | работа; | | | www.school.e |  |
|  | Беговые упражнения |  |  |  |  | техники старта, |  |  |  | du.ru |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в единстве с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последующим |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ускорением;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники спринтерского |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега, уточняют её фазы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и элементы, делают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её по фазам |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и в полной |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники гладкого |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гладкого равномерного |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега, определяют его |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки от техники |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая* | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | рекомендациями | опрос; | | | www.school.e |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя по развитию |  | Практическая |  | du.ru |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | выносливости и | работа; | | |  |
|  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по развитию |  |  |  |  | быстроты на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выносливости и |  |  |  |  | самостоятельных |  |  |  |  |  |
|  | быстроты на |  |  |  |  | занятиях лёгкой |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | атлетикой с помощью |  |  |  |  |  |
|  | занятиях лёгкой |  |  |  |  | гладкого равномерного |  |  |  |  |  |
|  | атлетикой с помощью |  |  |  |  | и спринтерского бега; |  |  |  |  |  |
|  | гладкого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | равномерного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и спринтерского бега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая* | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



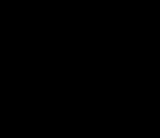
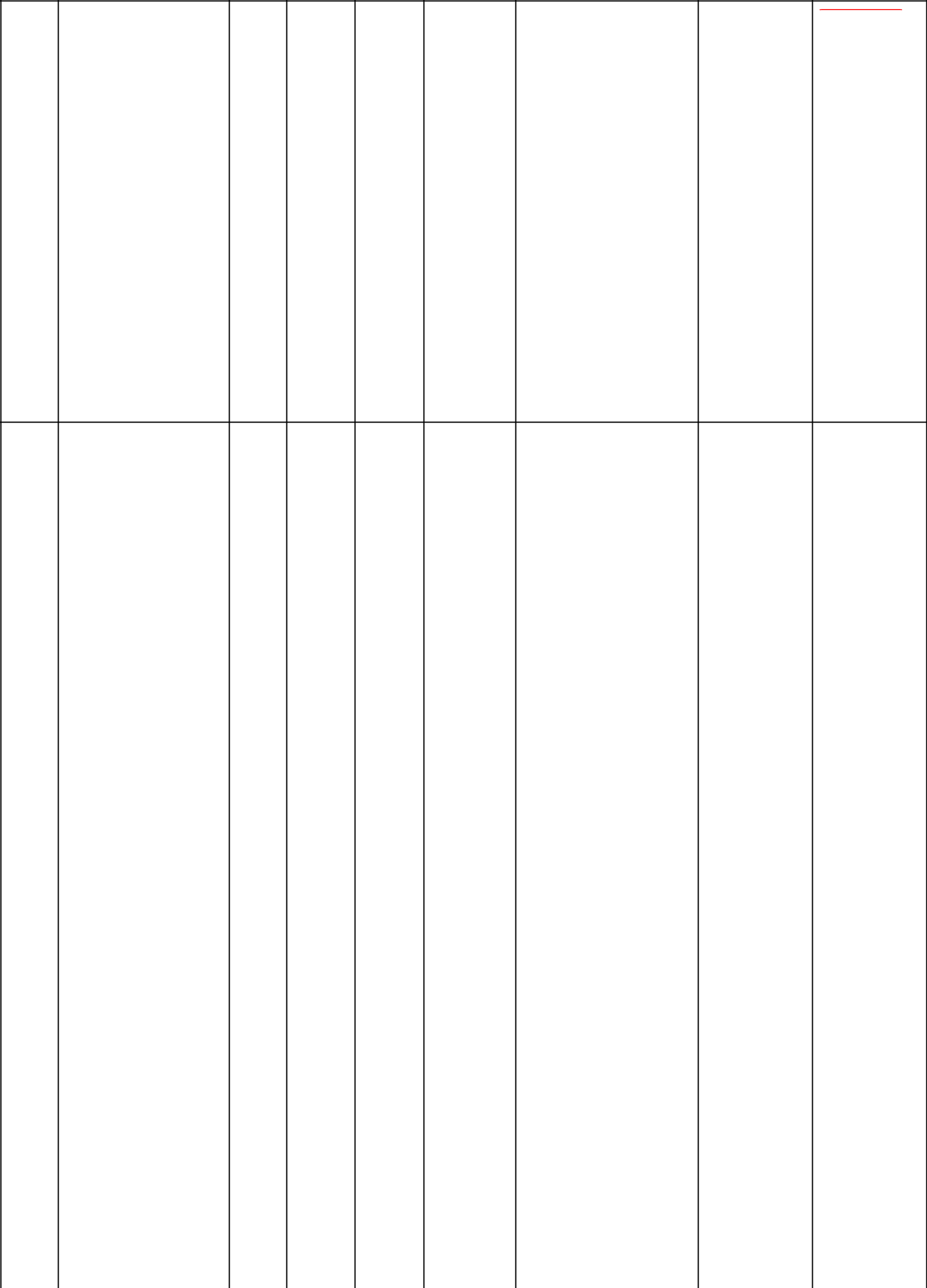
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | www.school.e |  |
|  | Метание малого |  |  |  |  | метания малого |  | du.ru |  |
|  | (теннисного) мяча в |  |  |  |  | (теннисного) стоя на |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | подвижную мишень |  |  |  |  | месте и с разбега, в |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (раскачивающийся с |  |  |  |  | неподвижную мишень и |  |  |  |
|  | разной скоростью |  |  |  |  | на дальность;; |  |  |  |
|  | гимнастический обруч |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |
|  | с уменьшающимся |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |
|  | диаметром) |  |  |  |  | учителя, сравнивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с техникой ранее |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных способов |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | метания, находят |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | броска малого мяча в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижную мишень, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют внимание |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | на технике выполнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявленных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаков;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | метания малого мяча |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в группах).; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды* | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | www.school.e |  |
|  | Передвижение |  |  |  |  | передвижения на |  | du.ru |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | лыжах;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | одношажным ходом |  |  |  |  | повторяют технику |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спусков, подъёмов и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | торможения с пологого |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | склона;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образец |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажного хода, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают с техникой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ранее разученных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способов ходьбы, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | находят отличительные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки и делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение на лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют фазы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения и их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудности;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам и в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | демонстрируют технику | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | передвижения на лыжах | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | по учебной дистанции.; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды* | | | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *спорта*». | | |  |  |  |  | рекомендациями | | | работа; | | | www.school.e |  |
|  | Знакомство с | | |  |  |  |  | учителя | | |  |  |  | du.ru |  |
|  | рекомендациями | | |  |  |  |  | по использованию | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя | | |  |  |  |  | подводящих и | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | по использованию | | |  |  |  |  | подготовительных | | |  |  |  |  |  |
|  | подводящих и | | |  |  |  |  | упражнений | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовительных | | |  |  |  |  | для самостоятельного | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнений | | |  |  |  |  | обучения техники | | |  |  |  |  |  |
|  | для самостоятельного | | |  |  |  |  | передвижения на лыжах | | |  |  |  |  |  |
|  | обучения техники | | |  |  |  |  | одновременным | | |  |  |  |  |  |
|  | передвижения на | | |  |  |  |  | одношажным ходом, | | |  |  |  |  |  |
|  | лыжах | | |  |  |  |  | передвижений на | | |  |  |  |  |  |
|  | одновременным | | |  |  |  |  | лыжах для развития | | |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом, | | |  |  |  |  | выносливости в | | |  |  |  |  |  |
|  | передвижений на | | |  |  |  |  | процессе | | |  |  |  |  |  |
|  | лыжах для развития | | |  |  |  |  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |
|  | выносливости в | | |  |  |  |  | занятий; | | |  |  |  |  |  |
|  | процессе | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятий | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды* | | | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* | | |  |  |  |  | преодоления | | | работа; | | | www.school.e |  |
|  | Преодоление | | |  |  |  |  | небольших | | |  |  |  | du.ru |  |
|  | небольших | | |  |  |  |  | препятствий, | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | трамплинов при | | |  |  |  |  | акцентируют внимание | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого | | |  |  |  |  | на выполнении | | |  |  |  |  |  |
|  | склона | | |  |  |  |  | технических элементов; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | контролируют | технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | преодоления | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | препятствий другими | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | учащимися, выявляют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | возможные ошибки и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предлагают способы их | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | устранения (работа в | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | группах); | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.11. | *Модуль «Плавание»* | | | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Правила |  | поведения на |  |  |  |  | поведения на уроках | | | работа; | | | www.school.e |  |
|  | уроках | . | Плавание как |  |  |  |  | плавания, приводят | | |  |  |  | du.ru |  |
|  | средство отдыха, | | |  |  |  |  | примеры их | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | укрепления здоровья, | | |  |  |  |  | применения в | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | закаливания. | | |  |  |  |  | плавательном бассейне; | | |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | | |  |  |  |  | выполняют упражнения | | |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного | | |  |  |  |  | ознакомительного | | |  |  |  |  |  |
|  | плавания. | | |  |  |  |  | плавания; и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координации; | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.12 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | применяют разученные | | | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | Движения ног в кроле | | |  |  |  |  | упражнения для | | | опрос; | | | www.school.e |  |
|  | на суше и в воде. | | |  |  |  |  | развития выносливости | | |  | Практическая |  | du.ru |  |
|  | Движения рук в кроле | | |  |  |  |  | Применяют разученные | | | работа; | | | https://uchi.ru/ |  |
|  | на груди и на спине. | | |  |  |  |  | упражнения для | | |  |  |  |  |  |
|  | Дыхание и сочетание | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | развития | | |  |  |  |  |  |
|  | движений в кроле. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных | | |  |  |  |  |  |
|  | Старт, прыжок, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей | | |  |  |  |  |  |
|  | поворот в плавании. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Используют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разученные упражнения | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | в самостоятельных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | занятиях при решении | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | задач физической и тех- | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | нической подготовки | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



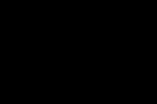
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.13 | *Модуль «Плавание».* | 3 | 0 | 3 | осуществляют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Техника работы рук в |  |  |  | самоконтроль за | работа; | www.school.e |  |
|  | брассе. Техника |  |  |  | физической нагрузкой |  | du.ru |  |
|  | работы ног в брассе. |  |  |  | во время этих занятий. |  |  |
|  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | Сочетание работы рук |  |  |  | Описывают технику |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | и ног в брассе. |  |  |  | выполнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  | плавательных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнений, осваивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  | её самостоятельно, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выявляют и устраняют |  |  |  |
|  |  |  |  |  | характерные ошибки в |  |  |  |
|  |  |  |  |  | процессе ее освоения. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.14 | *Модуль «Плавание».* | 3 | 0 | 3 | применяют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Кроль на груди и на |  |  |  | плавательные | работа; | www.school.e |  |
|  | спине – |  |  |  | упражнения для |  | du.ru |  |
|  | совершенствование |  |  |  | развития |  |  |
|  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | техники. Брасс – |  |  |  | соответствующих |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование |  |  |  | физических |  |  |  |
|  | техники движения рук |  |  |  | способностей. |  |  |  |



* ног. Подвижные игры на воде.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 | совершенствуют ранее | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Баскетбол».* |  |  |  | разученные | работа; | www.school.e |  |
|  | Технические действия |  |  |  | технические действия |  | du.ru |  |
|  | баскетболиста без |  |  |  | игры баскетбол;; |  |  |
|  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | мяча |  |  |  | знакомятся с образцами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | технических действий |  |  |  |
|  |  |  |  |  | игрока без мяча |  |  |  |
|  |  |  |  |  | (передвижения в стойке |  |  |  |
|  |  |  |  |  | баскетболиста; прыжок |  |  |  |
|  |  |  |  |  | вверх толчком одной и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | приземление на другую, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | остановка двумя |  |  |  |
|  |  |  |  |  | шагами, остановка |  |  |  |
|  |  |  |  |  | прыжком, повороты на |  |  |  |
|  |  |  |  |  | месте);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  | технических действий |  |  |  |
|  |  |  |  |  | без мяча, выделяют их |  |  |  |
|  |  |  |  |  | трудные элементы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | акцентируют внимание |  |  |  |
|  |  |  |  |  | на их выполнении;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  | технические действия |  |  |  |
|  |  |  |  |  | игрока без мяча по |  |  |  |
|  |  |  |  |  | элементам и в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  | технических действий |  |  |  |
|  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | анализируют их и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | определяют ошибки, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | дают рекомендации по |  |  |  |
|  |  |  |  |  | их устранению (работа |  |  |  |
|  |  |  |  |  | в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  | изучают правила и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | играют с |  |  |  |
|  |  |  |  |  | использованием |  |  |  |
|  |  |  |  |  | разученных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | технических действий.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные* | 4 | 0 | 4 | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Баскетбол».* |  |  |  | рекомендациями | работа; | www.school.e |  |
|  | Знакомство с |  |  |  | учителя по |  | du.ru |  |
|  | рекомендациями |  |  |  | использованию |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | учителя по |  |  |  |  | подводящих и | | | | | |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | использованию |  |  |  |  | подготовительных | | | | | |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений для | | | | | |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | самостоятельного | | | | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  | обучения техническим | | | | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  | действиям | | | | | |  |  |  |
|  | обучения |  |  |  |  | баскетболиста без мяча; | | | | | |  |  |  |
|  | техническим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | действиям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста без |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные* | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Волейбол».* |  |  |  |  | технику ранее | | | | | | работа; | www.school.e |  |
|  | Игровые действия в |  |  |  |  | разученных | | | | | |  | du.ru |  |
|  | волейболе |  |  |  |  | технических действий | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | игры волейбол; | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | | и | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передачу мяча двумя | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | руками снизу и сверху в | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разные зоны площадки | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соперника; | | | разучивают | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правила игры в | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбол и знакомятся | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с игровыми действиями | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в нападении и защите; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | играют | в волейбол по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правилам с | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических действий; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
| 3.18 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* |  |  |  |  | технику ранее | | | | | | работа; | www.school.e |  |
|  | Удар по катящемуся |  |  |  |  | разученных | | | | | |  | du.ru |  |
|  | мячу с разбега |  |  |  |  | технических действий | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | игры футбол;; | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с образцом | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируемого | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учителем, выделяют его | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазы и технические | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы;; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой удара по | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | неподвижному мячу, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют имеющиеся | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различия, делают | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы по способам | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | обучения;; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега по фазам | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и в полной | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют технику | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения удара по | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют возможные | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и предлагают | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их устранения | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | технику передачи | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | катящегося мяча на | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разные расстояния и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | направления (обучение | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | в парах);; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19 | *Модуль «Спортивные* | 1 | 0 | 1 |  |  | знакомятся с | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* |  |  |  |  |  | рекомендациями | | | работа; | www.school.e |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  |  | учителя по | | |  | du.ru |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  |  | использованию | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по |  |  |  |  |  | подводящих и | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  | подготовительных | | |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  |  | упражнений для | | |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  |  | самостоятельного | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  |  | обучения техники удара | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  |  | по катящемуся мячу с | | |  |  |  |
|  | обучения техники |  |  |  |  |  | разбега и его передачи | | |  |  |  |
|  | удара по катящемуся |  |  |  |  |  | на разные расстояния; | | |  |  |  |
|  | мячу с разбега и его |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | передачи на разные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | расстояния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Раздел 4. СПОРТ | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.1 | Физическая | 4 | 0 | 4 |  |  | осваивают содержания | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: |  |  |  |  |  | Примерных модульных | | | работа; | www.school.e |  |
|  | освоение содержания |  |  |  |  |  | программ по | | |  | du.ru |  |
|  | программы, |  |  |  |  |  | физической культуре | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | демонстрация |  |  |  |  |  | или рабочей программы | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов в |  |  |  |  |  | базовой физической | | |  |  |  |
|  | показателях |  |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  | приросты в показателях | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  |  | нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | требований комплекса | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.2 | Физическая | 6 | 0 | 6 |  |  | осваивают содержания | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: |  |  |  |  |  | Примерных модульных | | | работа; | www.school.e |  |
|  | освоение содержания |  |  |  |  |  | программ по | | |  | du.ru |  |
|  | программы, |  |  |  |  |  | физической культуре | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | демонстрация |  |  |  |  |  | или рабочей программы | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов в |  |  |  |  |  | базовой физической | | |  |  |  |
|  | показателях |  |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  | приросты в показателях | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  |  | нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | требований комплекса | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  | Количество часов | | Дата | Виды, формы |  |
| п/п |  |  |  |  | изучения | контроля |  |
|  | всего | контрольные | практические |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | работы | работы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Возрождение Олимпийских | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игр. Символика и ритуалы |  |  |  |  | работа |
|  | первых Олимпийских игр. |  |  |  |  |  |
|  | История первых |  |  |  |  |  |
|  | Олимпийских игр |  |  |  |  |  |
|  | современности |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Составление дневника | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | физической культуры. |  |  |  |  | работа |
|  | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |
|  | человека. Правила развития |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Определение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | индивидуальной физической |  |  |  |  | работа |
|  | нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры с |  |  |  |  |  |
|  | помощью воздушных и |  |  |  |  |  |
|  | солнечных ванн, купания в |  |  |  |  |  |
|  | естественных водоёмах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника безопасности на |  |  |  |  | работа |
|  | уроках. Беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  | Старт с опорой на одну руку |  |  |  |  |  |
|  | и последующим ускорением. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Спринтерский и гладкий |  |  |  |  | работа |
|  | равномерный бег по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции; ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Правила |  |  |  |  |  |
|  | развития физических |  |  |  |  |  |
|  | качеств. Зачет. Бег 30 м. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Прыжковые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину |  |  |  |  |  |
|  | с места. Определение |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной физической |  |  |  |  |  |
|  | нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Зачет. Прыжок |  |  |  |  |  |
|  | в длину с места. Правила |  |  |  |  |  |
|  | измерения показателей |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности. |  |  |  |  |  |
|  | Составление плана |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Удары по |  |  |  |  | работа |
|  | катящемуся мячу с разбега в |  |  |  |  |  |
|  | футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием разученных |  |  |  |  |  |
|  | технических приёмов в |  |  |  |  |  |
|  | передаче мяча в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием разученных |  |  |  |  |  |
|  | технических приёмов мяча |  |  |  |  |  |
|  | его ведении в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая комбинация. |  |  |  |  |  |
|  | Строевой шаг, размыкание и |  |  |  |  |  |
|  | смыкание на месте. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Упражнения на низком |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастическом бревне. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |
|  | из общеразвивающих и |  |  |  |  |  |
|  | сложно координированных |  |  |  |  |  |
|  | упражнений, стоек и |  |  |  |  |  |
|  | кувырков, ранее разученных |  |  |  |  |  |
|  | акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | и упоры на невысокой |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастической перекладине. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Упражнения |  |  |  |  | работа |
|  | ритмической гимнастики. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с партнером, |  |  |  |  |  |
|  | акробатические, на |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической стенке. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с предметами. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Знакомство с |  |  |  |  | работа |
|  | рекомендациями учителя по |  |  |  |  |  |
|  | распределению упражнений |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в комбинации ритмической |  |  |  |  |  |
|  | гимнастики и подборе |  |  |  |  |  |
|  | музыкального |  |  |  |  |  |
|  | сопровождения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия игрока без мяча: |  |  |  |  |  |
|  | передвижение в стойке |  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами, |  |  |  |  |  |
|  | остановка прыжком в |  |  |  |  |  |
|  | баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок вверх толчком |  |  |  |  |  |
|  | одной и приземление на |  |  |  |  |  |
|  | другую в баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | упражнения в ведении |  |  |  |  |  |
|  | баскетбольного мяча в |  |  |  |  |  |
|  | разных направлениях и по |  |  |  |  |  |
|  | разной траектории. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  | работа |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Зачет. Передачи и броски |  |  |  |  |  |
|  | мяча в корзину. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол. Приём и передача |  |  |  |  |  |
|  | мяча двумя руками снизу и |  |  |  |  |  |
|  | сверху в разные зоны |  |  |  |  |  |
|  | площадки команды |  |  |  |  |  |
|  | соперника в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Правила игры и |  |  |  |  | работа |
|  | игровая деятельность по |  |  |  |  |  |
|  | правилам с использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Волейбол. Игровая |  |  |  |  | работа |
|  | деятельность в приёме и |  |  |  |  |  |
|  | передаче двумя руками снизу |  |  |  |  |  |
|  | в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Модуль «Спортивные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |

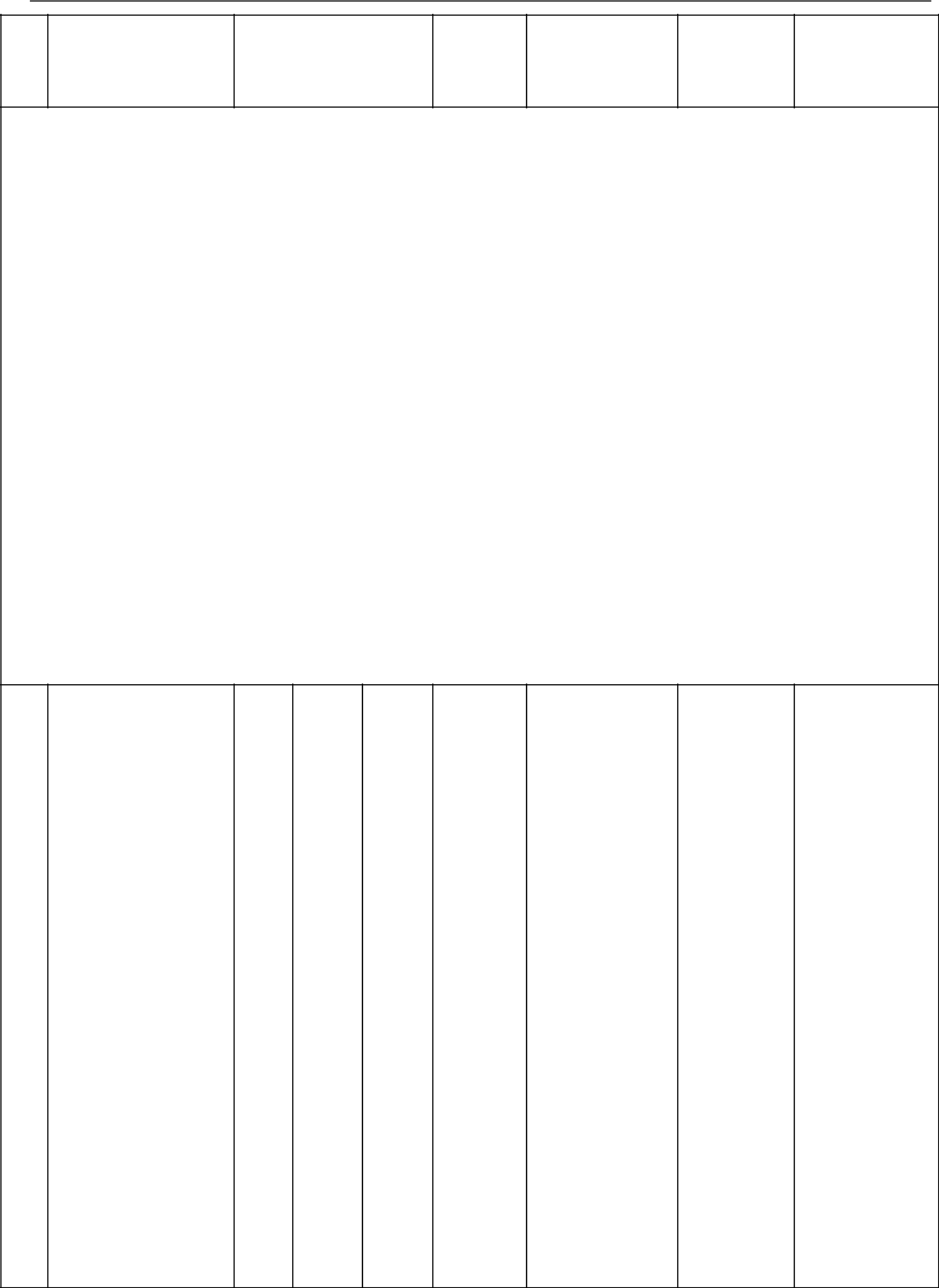
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Волейбол. Зачет. Волейбол |  |  |  |  | работа |
|  | по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием разученных |  |  |  |  |  |
|  | технических действии. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах |  |  |  |  |  |
|  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Преодоление |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Повороты на лыжах. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижения на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры на лыжах: «С |  |  |  |  | работа |
|  | горки на горку», Эстафета с |  |  |  |  |  |
|  | передачей палок» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. Преодоление |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Спуски на лыжах. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Торможение и |  |  |  |  | работа |
|  | поворот упором; подъём |  |  |  |  |  |
|  | «ёлочкой»; прохождение |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 3 км. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение по |  |  |  |  | работа |
|  | лыжной трассе ранее |  |  |  |  |  |
|  | изученными способами |  |  |  |  |  |
|  | лыжных ходов. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  |  |
|  | выносливости. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. |  |  |  |  | работа |
|  | Передвижение по учебной |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжне одновременным | | |  |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры и эстафеты с | | | |  |  |  |  | работа |
|  | подъёмами и спусками с гор, | | | |  |  |  |  |  |
|  | преодоление подъёмов и | | | |  |  |  |  |  |
|  | препятствий. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 3 км. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попеременный двухшажный | | | |  |  |  |  |  |
|  | ход, скользящий шаг. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Модуль | «Зимние | | виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 2,5 км, игры, | | | |  |  |  |  |  |
|  | эстафеты. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 46 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | безопасности на уроках | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | плавания. Плавание как | | |  |  |  |  |  |  |
|  | средство отдыха, укрепления | | | |  |  |  |  |  |
|  | здоровья, закаливания. | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного плавания. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Модуль «Плавание». | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Движения ног в кроле на | | | |  |  |  |  | работа |
|  | суше и в воде. Движения рук | | | |  |  |  |  |  |
|  | в кроле на груди и на спине. | | | |  |  |  |  |  |
|  | Дыхание и сочетание | | |  |  |  |  |  |  |
|  | движений в кроле. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 48 | Модуль «Плавание». Старт, | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | прыжок, поворот в плавании. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Старт, стартовый прыжок, | | | |  |  |  |  |  |
|  | поворот «маятник». Кроль на | | | |  |  |  |  |  |
|  | груди и на спине – | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование техники. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 49 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на груди - 20х25 м, эстафета. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 50 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на спине - 20х25 м, эстафета. | | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 51 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | работы рук в брассе. Техника | | | |  |  |  |  | работа |
|  | работы ног в брассе. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 52 | Модуль «Плавание». Техника | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | работы рук в брассе. Техника | | | |  |  |  |  | работа |
|  | работыногвбрассе. | | | |  |  |  |  |  |
|  | Дыхание | и | сочетание | |  |  |  |  |  |
|  | движений в брассе | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Модуль |  | «Плавание». | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Сочетание работы рук и ног в | | | |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Подвижные игры на | | | |  |  |  |  |  |
|  | воде |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 54 | Модуль «Плавание». Брасс – | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | совершенствование техники | | | |  |  |  |  | работа |
|  | движения | рук | и | ног. |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Модуль «Плавание». | | | Брасс | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | 20х25 | м, | эстафета. | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | |  | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Физическая |  |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | |  | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 62 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Правила | | | техники | |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности | | на | уроках. | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжковые |  | упражнения: | | |  |  |  |  |  |
|  | прыжки | и | многоскоки. | | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжковые |  | упражнения: | | |  |  |  |  |  |
|  | прыжок в длину с места. | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 63 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». |  | Прыжковые | | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: | | прыжкии | | |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. | | Прыжковые | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину | | | | |  |  |  |  |  |
|  | с места. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Прыжковые | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: прыжки и | | | | |  |  |  |  |  |
|  | много скоки Зачет. Прыжок в | | | | |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 65 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | |  | малого |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 66 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | |  | малого |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 67 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание | | |  | малого |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. Зачет. Метание | | | | |  |  |  |  |  |
|  | малого (теннисного) мяча на | | | | |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 68 | Модуль |  |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Смешанное | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | передвижение. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | | | | 68 | 0 | 68 |  |  |
| ПО ПРОГРАММЕ | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС



№

п/п

Наименование разделов и тем программы

Количество часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| всего | конт. | прак. |
|  | работы | работы |
|  |  |  |

Дата

изучения

Виды

деятельности

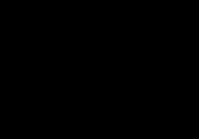
Виды, формы

контроля

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Возрождение |  | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают | | |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Олимпийских | игр. |  |  |  |  | исторические | | |  | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Символика и | ритуалы |  |  |  |  | предпосылки | | |  |  | u |  |
|  | первых Олимпийских | |  |  |  |  | возрождения | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | игр. История | первых |  |  |  |  | Олимпийских | | | игр |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Олимпийских | игр |  |  |  |  | и | олимпийского | | |  |  |  |
|  | современности |  |  |  |  |  | движения; | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | личностью Пьера | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | де |  | Кубертена, | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | характеризуют | | | его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | как |  | основателя | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | идеи | | возрождения | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | игр; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | анализируют | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | смысл | | девиза | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | игр |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и | их | символику; | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | историей | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | организации | | | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | проведения первых | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Олимпийских | | | игр |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | в Афинах; | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |  |  |



2.1

Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.

1

0

1

знакомятся с

правилами

составления и

заполнения

основных разделов

дневника

физической

культуры;



заполняют



дневник

физической

культуры в

течение учебного



года; знакомятся с



понятием

«физическая

подготовка»,

рассматривают его

содержательное

наполнение

(физические

качества),

осмысливают

физическую

подготовленность

как результат

физической

подготовки;

устанавливают

причинно-

следственную

Практическая работа;

www.edu.ru



www.school.edu.r



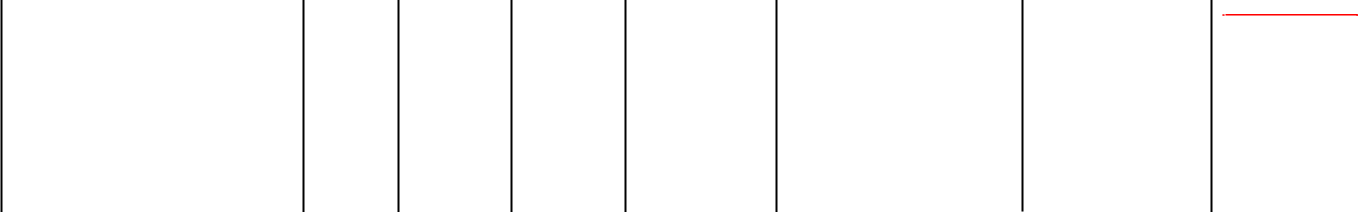
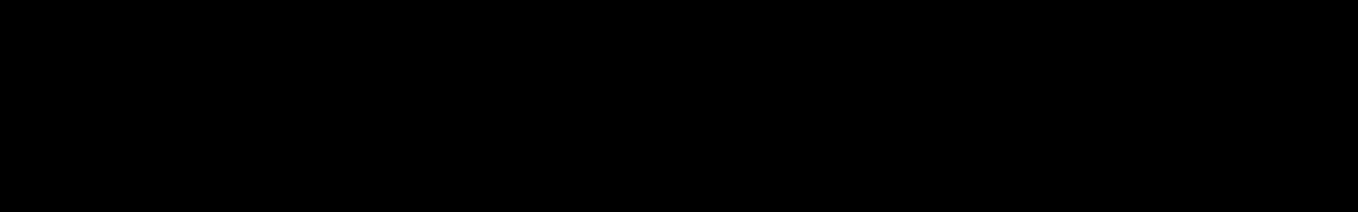
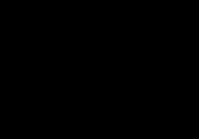
u



https://uchi.ru/



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | связь |  | между | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовкой | | | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | укреплением | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | организм; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Определение | 1 |  | 0 | 1 |  | проводят |  |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | индивидуальной |  |  |  |  |  | тестирование | | |  | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | физической нагрузки |  |  |  |  |  | индивидуальных | | | |  | u |  |
|  | для самостоятельных |  |  |  |  |  | показателей | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | занятий физической |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовкой. |  |  |  |  |  | подготовленности | | | |  |  |  |
|  | Закаливающие |  |  |  |  |  | и сравнивают их с | | | |  |  |  |
|  | процедуры с помощью |  |  |  |  |  | возрастными | | |  |  |  |  |
|  | воздушных и |  |  |  |  |  | стандартами | | |  |  |  |  |
|  | солнечных ванн, |  |  |  |  |  | (обучение |  |  | в |  |  |  |
|  | купания в естественных |  |  |  |  |  | группах);; |  |  |  |  |  |  |
|  | водоёмах |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | «отстающие» | | | в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | своём | развитии | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физические | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | качества |  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | определяют состав | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | упражнений для их | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | целенаправленного | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | развития.; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | | со |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | структурой | | | плана |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | занятий |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовкой, | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | обсуждают | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | целесообразность | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | выделения | |  | его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | основных |  | частей, | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | необходимость | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | соблюдения | | | их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | последовательност | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и;; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | знакомятся | | | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | правилами | |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | способами | | расчета | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | объёма |  | времени | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | для каждой | | | части |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | занятия |  | и | их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | учебным |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | содержанием;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | способы |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | самостоятельного | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | составления | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | содержания | | | плана |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | занятий |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовкой | | | на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | основе результатов | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | индивидуального | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | тестирования; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |  |  |



3.1

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация

1

0

1

повторяют ранее

разученные

акробатические

упражнения и

комбинации;



разучивают

Практическая www.edu.ru

работа; www.school.edu.r



u



https://uchi.ru/



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стилизованные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | общеразвивающие |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполняемые с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разной амплитудой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения, ритмом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и темпом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (выпрыгивание из |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упора присев, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прогнувшись; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжки вверх |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с разведением рук |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и ног в стороны; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжки вверх |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | толчком двумя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ногами с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приземлением в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упор присев, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжки с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | поворотами |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и элементами |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики); |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Упражнения на низком |  |  |  |  | ранее разученных | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | гимнастическом бревне |  |  |  |  | упражнений на |  | u |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | бревне и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастикой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | скамейке;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бревне (равновесие |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | на одной ноге, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стойка на коленях |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и с отведением |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ноги назад, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полушпагат, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соскок |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прогнувшись);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастическую |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию из |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 8—10 хорошо |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | освоенных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают их с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцами и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах).; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



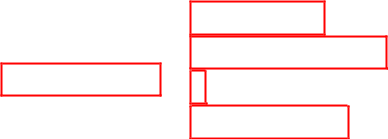
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».* | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Висы и упоры на |  |  |  |  | ранее разученных | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | невысокой |  |  |  |  | упражнений на | | | | |  | u |  |
|  | гимнастической |  |  |  |  | гимнастической | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | перекладине |  |  |  |  | перекладине; | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | наблюдают | | и | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перемаха одной | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ногой вперёд и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | назад, определяют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сложности в их | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | исполнении, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | делают выводы; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | описывают |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перемаха одной | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ногой вперёд и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | назад и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | контролируют | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцом и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (обучение в | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | группах); | | | | |  |  |  |
| 3.4 | *Модуль «Гимнастика».* | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Упражнения |  |  |  |  | разученные | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | ритмической |  |  |  |  | упражнения | | | | |  | u |  |
|  | гимнастики |  |  |  |  | ритмической | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики, | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | танцевальные | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения;; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стилизованные | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | общеразвивающие | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения для | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приставным шагом | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с движением рук и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, приседы | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и полуприседы с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отведением одной | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | руки в сторону, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | круговые | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | туловища, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжковые | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различной | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | конфигурации);; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составляют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ритмической | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | гимнастики из |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | хорошо |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных 8—10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подбирают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | музыкальное |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сопровождение;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комбинацию и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая* | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | анализируют | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Беговые упражнения |  |  |  |  | образец техники |  | u |  |
|  |  |  |  |  |  | старта, уточняют |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | её фазы и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и разучивают её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в единстве с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последующим |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ускорением;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега, уточняют её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазы и элементы, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | делают выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега, разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | её по фазам и в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гладкого |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и элементы, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | делают выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику гладкого |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют его |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки от |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



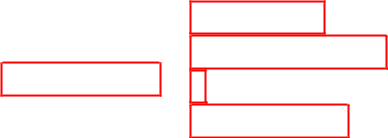
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая* | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | рекомендациями | опрос; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя по |  | Практическая |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | развитию | работа; | | |  |
|  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по развитию |  |  |  |  | выносливости и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выносливости и |  |  |  |  | быстроты на |  |  |  |  |  |
|  | быстроты на |  |  |  |  | самостоятельных |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | занятиях лёгкой |  |  |  |  |  |
|  | занятиях лёгкой |  |  |  |  | атлетикой с |  |  |  |  |  |
|  | атлетикой с помощью |  |  |  |  | помощью гладкого |  |  |  |  |  |
|  | гладкого равномерного |  |  |  |  | равномерного |  |  |  |  |  |
|  | и спринтерского бега |  |  |  |  | и спринтерского |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бега; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая* | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | разученные | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Метание малого |  |  |  |  | способы метания |  |  |  | u |  |
|  | (теннисного) мяча в |  |  |  |  | малого |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | подвижную мишень |  |  |  |  | (теннисного) стоя |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (раскачивающийся с |  |  |  |  | на месте и с |  |  |  |  |  |
|  | разной скоростью |  |  |  |  | разбега, в |  |  |  |  |  |
|  | гимнастический обруч с |  |  |  |  | неподвижную |  |  |  |  |  |
|  | уменьшающимся |  |  |  |  | мишень и на |  |  |  |  |  |
|  | диаметром) |  |  |  |  | дальность;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец учителя, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с техникой ранее |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способов метания, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | находят |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику броска |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | малого мяча в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижную |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мишень, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технике |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявленных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаков;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику метания |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | малого мяча |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в группах).; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды* | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | разученные | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Передвижение |  |  |  |  | способы |  |  |  | u |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | одношажным ходом |  |  |  |  | лыжах;; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повторяют технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спусков, подъёмов |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и торможения с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | пологого склона;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | хода, сравнивают с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой ранее |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способов ходьбы, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | находят |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки и делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ходом, выделяют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазы движения и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудности;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ходом по фазам и в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах по учебной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дистанции.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды* | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *спорта*». |  |  |  |  | рекомендациями | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | по использованию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя |  |  |  |  | подводящих и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | по использованию |  |  |  |  | подготовительных |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | для самостоятельн |  |  |  |
|  | упражнений |  |  |  |  | ого обучения |  |  |  |
|  | для самостоятельного |  |  |  |  | техники |  |  |  |
|  | обучения техники |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  | передвижения на лыжах |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  | одношажным ходом, |  |  |  |  | одношажным |  |  |  |
|  | передвижений на |  |  |  |  | ходом, |  |  |  |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  | передвижений на |  |  |  |
|  | выносливости в |  |  |  |  | лыжах для |  |  |  |
|  | процессе |  |  |  |  | развития |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | выносливости в |  |  |  |
|  | занятий |  |  |  |  | процессе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | занятий; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды* | | | 3 | 0 | 3 |  | разучивают | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* | | |  |  |  |  | технику | | | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Преодоление | | |  |  |  |  | преодоления | | |  |  |  | u |  |
|  | небольших трамплинов | | |  |  |  |  | небольших | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | при спуске с пологого | | |  |  |  |  | препятствий, | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | склона | | |  |  |  |  | акцентируют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | внимание на | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнении | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технических | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | элементов; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технику | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | преодоления | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | препятствий | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | другими | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | учащимися, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | возможные | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ошибки и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предлагают | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способы их | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | устранения (работа | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | в группах); | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.11 | *Модуль «Плавание»* | | | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Правила |  | поведения на |  |  |  |  | поведения на | | | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | уроках | . | Плавание как |  |  |  |  | уроках плавания, | | |  |  |  | u |  |
|  | средство отдыха, | | |  |  |  |  | приводят примеры | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | укрепления здоровья, | | |  |  |  |  | их применения в | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | закаливания. | | |  |  |  |  | плавательном | | |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | | |  |  |  |  | бассейне; | | |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного | | |  |  |  |  | выполняют | | |  |  |  |  |  |
|  | плавания. | | |  |  |  |  | упражнения | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ознакомительного | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | плавания; и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координации; | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.12 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | применяют | | | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | Движения ног в кроле | | |  |  |  |  | разученные | | | опрос; | | | www.school.edu.r |  |
|  | на суше и в воде. | | |  |  |  |  | упражнения для | | |  | Практическая |  | u |  |
|  | Движения рук в кроле | | |  |  |  |  | развития | | | работа; | | | https://uchi.ru/ |  |
|  | на груди и на спине. | | |  |  |  |  | выносливости | | |  |  |  |  |  |
|  | Дыхание и сочетание | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Применяют | | |  |  |  |  |  |
|  | движений в кроле. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  |  |  |
|  | Старт, прыжок, поворот | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнения для | | |  |  |  |  |  |
|  | в плавании. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | развития | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координационных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способностей | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Используют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения в | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | занятиях при | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | решении задач | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | физической и тех- | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | нической | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовки | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.13 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | осуществляют | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Техника работы рук в | | |  |  |  |  | самоконтроль за | | | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | брассе. Техника работы | | |  |  |  |  | физической | | |  |  |  | u |  |
|  | ног в брассе. Сочетание | | |  |  |  |  | нагрузкой во время | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | работы рук и ног в | | |  |  |  |  | этих занятий. | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | брассе. | | |  |  |  |  | Описывают | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технику | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



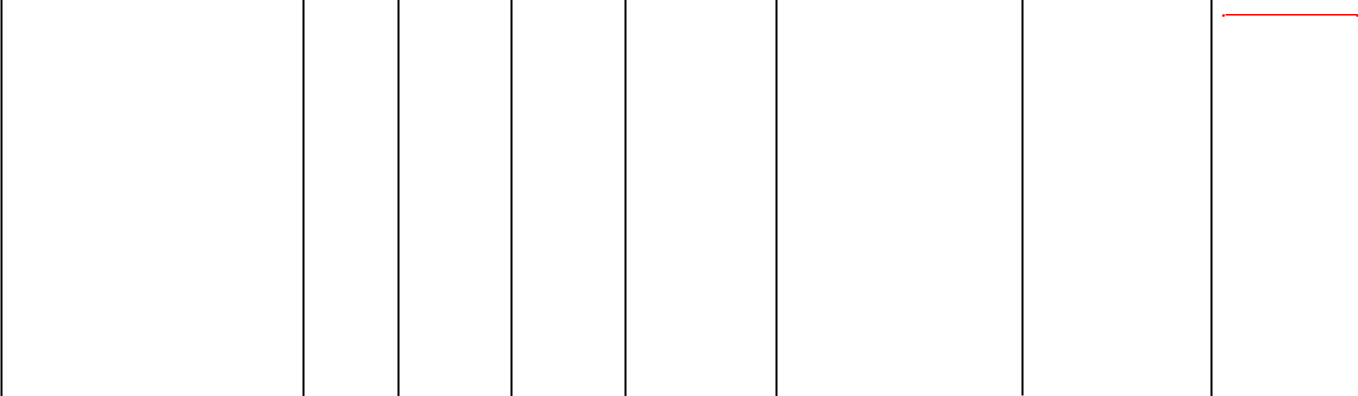
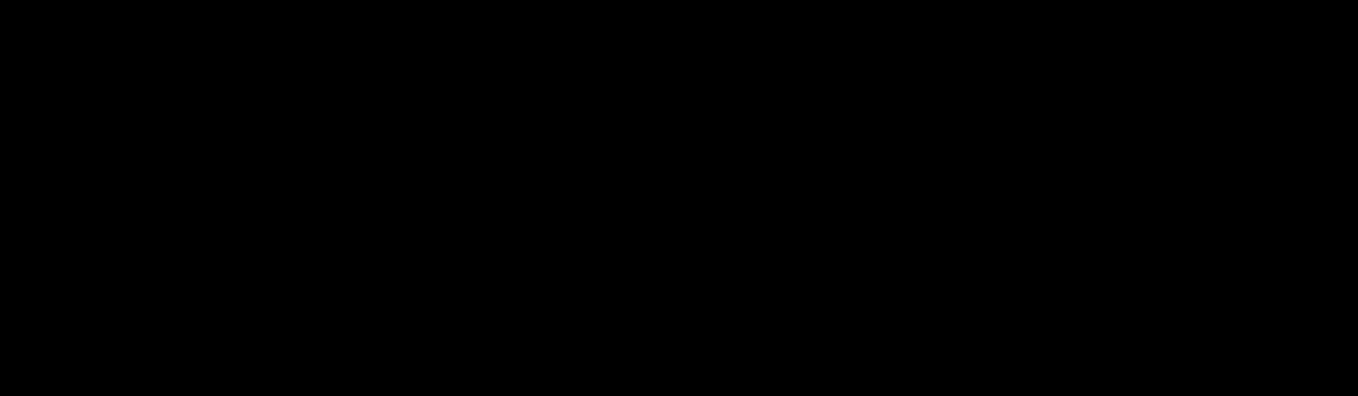
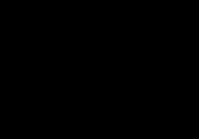
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | выполнения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | плавательных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | осваивают её |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельно, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устраняют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | характерные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки в процессе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ее освоения. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.14 | *Модуль «Плавание».* | 3 | 0 | 3 |  | применяют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Кроль на груди и на |  |  |  |  | плавательные | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | спине – |  |  |  |  | упражнения для |  | u |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  | развития |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | техники. Брасс – |  |  |  |  | соответствующих |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  | физических |  |  |  |
|  | техники движения рук и |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
|  | ног. Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Баскетбол».* |  |  |  |  | ранее разученные | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Технические действия |  |  |  |  | технические |  | u |  |
|  | баскетболиста без мяча |  |  |  |  | действия игры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | баскетбол;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцами |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игрока |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | без мяча |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (передвижения в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стойке |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | баскетболиста; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжок вверх |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | толчком одной и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приземление на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другую, остановка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | двумя шагами, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | остановка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжком, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повороты на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | месте);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий без мяча, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудные элементы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и акцентируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнении;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действия игрока |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | без мяча по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементам и в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют их и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ошибки, дают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | рекомендации по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | их устранению |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | изучают правила и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | играют с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий.; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные* | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Баскетбол».* |  |  |  |  | рекомендациями | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя по | | | | |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | использованию | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по |  |  |  |  | подводящих и | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  | подготовительных | | | | |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений для | | | | |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | самостоятельного | | | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  | обучения | | | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  | техническим | | | | |  |  |  |
|  | обучения техническим |  |  |  |  | действиям | | | | |  |  |  |
|  | действиям |  |  |  |  | баскетболиста без | | | | |  |  |  |
|  | баскетболиста без мяча |  |  |  |  | мяча; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные* | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Волейбол».* |  |  |  |  | технику ранее | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Игровые действия в |  |  |  |  | разученных | | | | |  | u |  |
|  | волейболе |  |  |  |  | технических | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбол; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | и | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передачу мяча | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | двумя руками | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | снизу и сверху в | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разные зоны | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | площадки | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соперника; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правила игры в | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбол и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игровыми | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действиями в | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | нападении и | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | защите; | | играют | | в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбол по | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | правилам с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| 3.18 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* |  |  |  |  | технику ранее | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Удар по катящемуся |  |  |  |  | разученных | | | | |  | u |  |
|  | мячу с разбега |  |  |  |  | технических | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | футбол;; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцом удара по | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируемого | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учителем, | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют его фазы | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и технические | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы;; | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику удара по | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | разбега и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | сравнивают её с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | техникой удара по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | неподвижному |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | мячу, выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | имеющиеся |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | различия, делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | выводы по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | способам |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | обучения;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | технику удара по |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разбега по фазам и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | выполнения удара |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | по катящемуся |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | мячу другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | возможные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ошибки и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | устранения (работа |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | совершенствуют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | технику передачи |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | катящегося мяча |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | на разные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | расстояния и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | направления |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (обучение в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19 | *Модуль «Спортивные* | 1 | 0 | 1 |  |  | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* |  |  |  |  |  | рекомендациями | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  |  | учителя по |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  |  | использованию |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по |  |  |  |  |  | подводящих и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  | подготовительных |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  |  | упражнений для |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  |  | самостоятельного |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  |  | обучения техники |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  |  | удара по |  |  |  |
|  | обучения техники удара |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с |  |  |  |
|  | по катящемуся мячу с |  |  |  |  |  | разбега и его |  |  |  |
|  | разбега и его передачи |  |  |  |  |  | передачи на |  |  |  |
|  | на разные расстояния |  |  |  |  |  | разные расстояния; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Раздел 4. СПОРТ | | |  |  |  |



4.1

Физическая подготовка:

освоение содержания

программы,

демонстрация

приростов в

показателях физической

подготовленности и

нормативных

требований комплекса

ГТО

4

0

4

осваивают

содержания

Примерных

модульных

программ по

физической

культуре или

рабочей

программы

базовой

физической

подготовки;

Практическая www.edu.ru

работа; www.school.edu.r



u



https://uchi.ru/



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приросты в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | показателях | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | требований | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комплекса ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.2 | Физическая | 6 | 0 | 6 |  | осваивают | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: |  |  |  |  | содержания | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | освоение содержания |  |  |  |  | Примерных | | |  | u |  |
|  | программы, |  |  |  |  | модульных | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | демонстрация |  |  |  |  | программ по | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов в |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | показателях физической |  |  |  |  | культуре или | | |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  | рабочей | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  | программы | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  | базовой | | |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приросты в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | показателях | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | требований | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комплекса ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  | Количество часов | | Дата | Виды, формы |  |
| п/п |  |  |  |  | изучения | контроля |  |
|  | всего | контрольные | практические |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | работы | работы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Возрождение Олимпийских | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | игр. Символика и ритуалы |  |  |  |  | работа |  |
|  | первых Олимпийских игр. |  |  |  |  |  |  |
|  | История первых |  |  |  |  |  |  |
|  | Олимпийских игр |  |  |  |  |  |  |
|  | современности |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Составление дневника | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | физической культуры. |  |  |  |  | работа |  |
|  | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
|  | человека. Правила развития |  |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Определение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | индивидуальной |  |  |  |  | работа |
|  | физической нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры |  |  |  |  |  |
|  | с помощью воздушных и |  |  |  |  |  |
|  | солнечных ванн, купания в |  |  |  |  |  |
|  | естественных водоёмах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника безопасности на |  |  |  |  | работа |
|  | уроках. Беговые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения. Старт с |  |  |  |  |  |
|  | опорой на одну руку и |  |  |  |  |  |
|  | последующим ускорением. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Спринтерский и гладкий |  |  |  |  | работа |
|  | равномерный бег по |  |  |  |  |  |
|  | учебной дистанции; ранее |  |  |  |  |  |
|  | разученные беговые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Правила |  |  |  |  |  |
|  | развития физических |  |  |  |  |  |
|  | качеств. Зачет. Бег 30 м. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Прыжковые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. |  |  |  |  |  |
|  | Определение |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной |  |  |  |  |  |
|  | физической нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Зачет. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. |  |  |  |  |  |
|  | Правила измерения |  |  |  |  |  |
|  | показателей физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности. |  |  |  |  |  |
|  | Составление плана |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Футбол. Удары по |  |  |  |  |  |
|  | катящемуся мячу с разбега |  |  |  |  |  |
|  | в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в передаче мяча в |  |  |  |  |  |
|  | футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов мяча его ведении |  |  |  |  |  |
|  | в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая |  |  |  |  |  |
|  | комбинация. Строевой шаг, |  |  |  |  |  |
|  | размыкание и смыкание на |  |  |  |  |  |
|  | месте. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Упражнения на низком |  |  |  |  | работа |
|  | гимнастическом бревне. |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая |  |  |  |  |  |
|  | комбинация из |  |  |  |  |  |
|  | общеразвивающих и |  |  |  |  |  |
|  | сложно координированных |  |  |  |  |  |
|  | упражнений, стоек и |  |  |  |  |  |
|  | кувырков, ранее |  |  |  |  |  |
|  | разученных |  |  |  |  |  |
|  | акробатических |  |  |  |  |  |
|  | упражнений. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Висы и |  |  |  |  | работа |
|  | упоры на невысокой |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической |  |  |  |  |  |
|  | перекладине. Прыжки |  |  |  |  |  |
|  | через скакалку. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Упражнения |  |  |  |  | работа |
|  | ритмической гимнастики. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с партнером, |  |  |  |  |  |
|  | акробатические, на |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической стенке. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с предметами. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | «Гимнастика». Знакомство |  |  |  |  | работа |
|  | с рекомендациями учителя |  |  |  |  |  |
|  | по распределению |  |  |  |  |  |
|  | упражнений в комбинации |  |  |  |  |  |
|  | ритмической гимнастики и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подборе музыкального |  |  |  |  |  |
|  | сопровождения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Правила техники |  |  |  |  |  |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия игрока без мяча: |  |  |  |  |  |
|  | передвижение в стойке |  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами, |  |  |  |  |  |
|  | остановка прыжком в |  |  |  |  |  |
|  | баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок вверх толчком |  |  |  |  |  |
|  | одной и приземление на |  |  |  |  |  |
|  | другую в баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | упражнения в ведении |  |  |  |  |  |
|  | баскетбольного мяча в |  |  |  |  |  |
|  | разных направлениях и по |  |  |  |  |  |
|  | разной траектории. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Зачет. Передачи и броски |  |  |  |  |  |
|  | мяча в корзину. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Правила техники |  |  |  |  |  |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол. Приём и |  |  |  |  |  |
|  | передача мяча двумя |  |  |  |  |  |
|  | руками снизу и сверху в |  |  |  |  |  |
|  | разные зоны площадки |  |  |  |  |  |
|  | команды соперника в |  |  |  |  |  |
|  | волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. Волейбол. Правила |  |  |  |  | работа |
|  | игры и игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. Волейбол. Правила |  |  |  |  | работа |
|  | игры и игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. Волейбол. Правила |  |  |  |  | работа |
|  | игры и игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Волейбол. Игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность в приёме и |  |  |  |  |  |
|  | передаче двумя руками |  |  |  |  |  |
|  | снизу в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Волейбол. Зачет. Волейбол |  |  |  |  |  |
|  | по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | действии. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах |  |  |  |  |  |
|  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Преодоление |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Повороты на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижения на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры на лыжах: |  |  |  |  | работа |
|  | «С горки на горку», |  |  |  |  |  |
|  | Эстафета с передачей |  |  |  |  |  |
|  | палок» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. |  |  |  |  | работа |
|  | Преодоление небольших |  |  |  |  |  |
|  | трамплинов при спуске с |  |  |  |  |  |
|  | пологого склона в низкой |  |  |  |  |  |
|  | стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Спуски на лыжах. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Торможение и |  |  |  |  | работа |
|  | поворот упором; подъём |  |  |  |  |  |
|  | «ёлочкой»; прохождение |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 3 км. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спорта». Передвижение по |  |  |  |  | работа |
|  | лыжной трассе ранее |  |  |  |  |  |
|  | изученными способами |  |  |  |  |  |
|  | лыжных ходов. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  |  |
|  | выносливости. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. |  |  |  |  | работа |
|  | Передвижение по учебной |  |  |  |  |  |
|  | лыжне одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры и эстафеты с |  |  |  |  | работа |
|  | подъёмами и спусками с |  |  |  |  |  |
|  | гор, преодоление подъёмов |  |  |  |  |  |
|  | и препятствий. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 3 км. |  |  |  |  |  |
|  | попеременный |  |  |  |  |  |
|  | двухшажный ход, |  |  |  |  |  |
|  | скользящий шаг. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 2,5 км, игры, |  |  |  |  |  |
|  | эстафеты. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Модуль «Плавание». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника безопасности на |  |  |  |  | работа |
|  | уроках плавания. Плавание |  |  |  |  |  |
|  | как средство отдыха, |  |  |  |  |  |
|  | укрепления здоровья, |  |  |  |  |  |
|  | закаливания. Упражнения |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного |  |  |  |  |  |
|  | плавания. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Модуль «Плавание». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Движения ног в кроле на |  |  |  |  | работа |
|  | суше и в воде. Движения |  |  |  |  |  |
|  | рук в кроле на груди и на |  |  |  |  |  |
|  | спине. Дыхание и |  |  |  |  |  |
|  | сочетание движений в |  |  |  |  |  |
|  | кроле. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Модуль «Плавание». Старт, | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | прыжок, поворот в |  |  |  |  | работа |
|  | плавании. Старт, стартовый |  |  |  |  |  |
|  | прыжок, поворот |  |  |  |  |  |
|  | «маятник». Кроль на груди |  |  |  |  |  |
|  | и на спине – |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  |  |
|  | техники. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на груди - 20х25 м, | | | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | эстафета. Подвижные игры | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |
| 50 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на спине - 20х25 м, | | | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | эстафета. Подвижные игры | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 51 | Модуль |  |  | «Плавание». | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника |  | работы | | рук | в |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Техника работы ног | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | в брассе. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 52 | Модуль |  |  | «Плавание». | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника |  | работы | | рук | в |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Техника работы ног | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | в брассе. Дыхание и | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | сочетание | | движений | | | в |  |  |  |  |  |
|  | брассе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 53 | Модуль |  |  | «Плавание». | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Сочетание | | работы | | рук | и |  |  |  |  | работа |
|  | ног в брассе. Подвижные | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | игры на воде | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |
| 54 | Модуль «Плавание». Брасс | | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | – | совершенствование | | | | |  |  |  |  | работа |
|  | техники | движения | | | рук | и |  |  |  |  |  |
|  | ног. Подвижные игры на | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |
| 55 | Модуль «Плавание». Брасс | | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | 20х25 |  | м, | эстафета. | | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Физическая | | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | |  | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | | требований | | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Физическая | | |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | |  | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | | требований | | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 62 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Правила | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | техники безопасности | | | на |  |  |  |  |  |
|  | уроках. |  | Прыжковые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: | | прыжки | и |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. |  | Прыжковые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: | | прыжок | в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 63 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». |  | Прыжковые | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: | | прыжки | и |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. |  | Прыжковые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: | | прыжок | в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Прыжковые | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: прыжки и | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | много скоки Зачет. Прыжок | | |  |  |  |  |  |
|  | в длину с места. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 65 | Модуль | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание малого | | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | мяча | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 66 | Модуль | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание малого | | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | мяча | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 67 | Модуль | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание малого | | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | мяча | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. Зачет. Метание | | |  |  |  |  |  |
|  | малого (теннисного) мяча | | |  |  |  |  |  |
|  | на дальность. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 68 | Модуль | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Смешанное | |  |  |  |  |  | работа |
|  | передвижение. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | | 68 | 0 | 68 |  |  |
| ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | | | Количество часов | | | Дата | Виды деятельности | | | | Виды, формы | Электронные |  |
| п/п | и тем программы | | |  |  |  | изучения |  |  |  |  | контроля | (цифровые) |  |
| всего | конт. | прак. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | образовательные |  |
|  |  |  |  |  | работы | работы |  |  |  |  |  |  | ресурсы |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Здоровье | и | здоровый | 1 | 0 | 1 |  | осознание | |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | образ жизни, | | вредные |  |  |  |  | необходимости | | |  | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | привычки и их пагубное | | |  |  |  |  | ведения | здорового | | |  | u |  |
|  | влияние | на | здоровье |  |  |  |  | образа | жизни | | как |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | человека. |  |  |  |  |  |  | средства |  |  |  |  |  |  |
|  | Туристские походы как | | |  |  |  |  | профилактики | | |  |  |  |  |
|  | форма | организации | |  |  |  |  | пагубного | | влияния | |  |  |  |
|  | здорового |  | образа |  |  |  |  | вредных | привычек | | |  |  |  |
|  | жизни. |  |  |  |  |  |  | на | физическое, | | |  |  |  |
|  | Профессионально- | | |  |  |  |  | психическое | |  | и |  |  |  |
|  | прикладная физическая | | |  |  |  |  | социальное | |  |  |  |  |  |
|  | культура. |  |  |  |  |  |  | здоровье; | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | характеризовать | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | туристские | | походы | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | как форму активного | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | отдыха, выявлять их | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | целевое |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предназначение | | | в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сохранении | |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | укреплении | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | здоровья; | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | руководствоваться | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | требованиями; | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | знать, | что |  | такое |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | прикладная | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | физическая культура | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Восстановительный | | | |  | 1 | 0 | 1 |  | способность | |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | массаж, | как | | средство | |  |  |  |  | адаптироваться | | | к | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | оптимизации | | |  |  |  |  |  |  | стрессовым | |  |  |  | u |  |
|  | работоспособности, | | | | его |  |  |  |  | ситуациям, | |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | правила | и | приёмы | | во |  |  |  |  | осуществлять | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | профилактические | | | |  |  |  |
|  | время самостоятельных | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мероприятия | |  | по |  |  |  |
|  | занятий |  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | регулированию | | |  |  |  |  |
|  | подготовкой. | | | Банные | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | эмоциональных | | | |  |  |  |
|  | процедуры как средство | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | напряжений, | |  |  |  |  |  |
|  | укрепления | | здоровья. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | активному | |  |  |  |  |  |
|  | Измерение | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | восстановлению | | | |  |  |  |
|  | функциональных | | | |  |  |  |  |  | организма | |  | после |  |  |  |
|  | резервов |  | организма. | | |  |  |  |  | значительных | | |  |  |  |  |
|  | Оказание |  |  | первой | |  |  |  |  | умственных | |  | и |  |  |  |
|  | помощи |  |  |  | на |  |  |  |  | физических | |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных | | | |  |  |  |  |  | нагрузок; | |  |  |  |  |  |
|  | занятиях | физическими | | | |  |  |  |  | устанавливать | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | причинно- | |  |  |  |  |  |
|  | упражнениями | | | и | во |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | следственную | | | связь |  |  |  |
|  | время |  | активного | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | между | качеством | | |  |  |  |
|  | отдыха. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | владения | техникой | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | физического | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения | |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | возможностью | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | возникновения | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | травм и ушибов во | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | время |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельных | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятий | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | культурой | |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | спортом; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | готовность | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | оказывать | | первую | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | медицинскую | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | помощь при травмах | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |  | ушибах, | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | соблюдать | | правила | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | техники |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | | | во |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | время | совместных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятий | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | культурой и спортом | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 2.2 | Занятия |  | физической | | | 1 | 0 | 1 |  | устанавливать | | |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | культурой | | и | режим | |  |  |  |  | причинно- | |  |  | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | питания. |  | Упражнения | | |  |  |  |  | следственную | | | связь |  | u |  |
|  | для |  | снижения | | |  |  |  |  | между |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | избыточной массы тела. | | | | |  |  |  |  | планированием | | |  |  |  |  |
|  | Оздоровительные, | | | |  |  |  |  |  | режима | дня | | и |  |  |  |
|  | коррекционные | | |  | и |  |  |  |  | изменениями | | |  |  |  |  |
|  | профилактические | | | |  |  |  |  |  | показателей | |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия в | | | режиме | |  |  |  |  | работоспособности; | | | |  |  |  |
|  | двигательной | | |  |  |  |  |  |  | составлять | |  | и |  |  |  |
|  | активности | |  |  |  |  |  |  |  | выполнять | |  |  |  |  |  |
|  | старшеклассников. | | | |  |  |  |  |  | индивидуальные | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | комплексы | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | физических | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



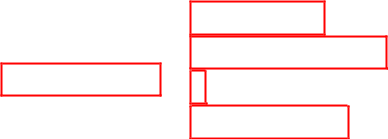
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений | | | |  |  | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разной | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | функциональной | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | направленностью, | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявлять | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | особенности | | | |  |  | их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | воздействия | | | |  |  | на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | состояние | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |
| 3.1 | *Модуль «Гимнастика».* | | 1 |  | 0 | 1 |  | повторяют ранее | | | | | |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Акробатическая | |  |  |  |  |  | разученные | | | |  |  |  | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | комбинация |  |  |  |  |  |  | акробатические | | | | | |  |  | u |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения и | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | комбинации; | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | разучивают | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стилизованные | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | общеразвивающие | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения, | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполняемые с | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разной амплитудой | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | движения, ритмом и | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | темпом | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |  |
| 3.2 | *Модуль «Гимнастика».* | | 1 |  | 0 | 1 |  | повторяют | | | | технику | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Гимнастическая | |  |  |  |  |  | ранее | | разученных | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | комбинация. | |  |  |  |  |  | упражнений; | | | |  |  |  |  | u |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | составлять | | | |  |  | и |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнять | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | акробатические | | | | | | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастические | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | комплексы | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений, | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельно | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разучивать | | | | сложно- | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координированные | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения | | | |  |  | на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | спортивных | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | снарядах; | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | контролируют | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сравнивают | | | |  | их | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | образцами | | | |  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | возможные ошибки, | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предлагают способы | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | их | | устранения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (обучение в парах) | | | | | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |
| 3.3 | *Модуль «Гимнастика».* | | 3 |  | 0 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  |  | контролируют | | | |  |  |  |
|  | Черлидинг: | композиция |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | упражнений | с |  |  |  |  |  | упражнения | | | |  |  |  |  | u |  |
|  | построением пирамид, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | | | | | |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | элементами | степ- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают | | | |  | её | с |  |  |  |
|  | аэробики, акробатики и | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцом | | | |  |  | и |  |  |  |
|  | ритмической | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | возможные ошибки, | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | предлагают способы | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | их | | устранения | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | (обучение |  | в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | группах); | составлять | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и | выполнять | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | композицию | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | черлидинга | | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | построением | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | пирамид, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементами | | степ- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | аэробики |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акробатики | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (девушки); | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | составлять | | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнять | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | комплексы | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений | | из |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акробатических | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений | | с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повышенными | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | требованиями | | к |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технике |  | их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (юноши) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 3.5 | *Модуль «Лёгкая* | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и | |  | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | анализируют | |  | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Беговые упражнения |  |  |  |  | образец техники | | |  | u |  |
|  |  |  |  |  |  | старта, уточняют её | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | фазы и элементы, | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | делают выводы;; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения старта и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в единстве с | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | последующим | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ускорением;; | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | старта другими | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и предлагают | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | парах);; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают её по | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам и в полной | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гладкого |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уточняют её фазы и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы, делают | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



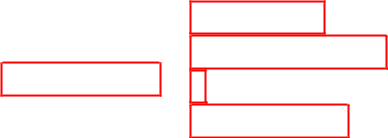
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гладкого |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерного бега, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют его |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки от техники |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спринтерского бега; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.6 | *Модуль «Лёгкая* | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | рекомендациями | опрос; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя по развитию |  | Практическая |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | выносливости и | работа; | | |  |
|  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по развитию |  |  |  |  | быстроты на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | выносливости и |  |  |  |  | самостоятельных |  |  |  |  |  |
|  | быстроты на |  |  |  |  | занятиях лёгкой |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | атлетикой с |  |  |  |  |  |
|  | занятиях лёгкой |  |  |  |  | помощью гладкого |  |  |  |  |  |
|  | атлетикой с помощью |  |  |  |  | равномерного |  |  |  |  |  |
|  | гладкого равномерного |  |  |  |  | и спринтерского |  |  |  |  |  |
|  | и спринтерского бега |  |  |  |  | бега; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.7 | *Модуль «Лёгкая* | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *атлетика».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Метание малого |  |  |  |  | метания малого |  |  |  | u |  |
|  | (теннисного) мяча на |  |  |  |  | (теннисного) стоя на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | дальность |  |  |  |  | месте и с разбега, в |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | неподвижную |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мишень и на |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дальность;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец учителя, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с техникой ранее |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способов метания, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | находят |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | броска малого мяча |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в подвижную |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мишень, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на технике |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявленных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительных |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаков;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику метания |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | малого мяча |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другими учащимися, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и предлагают |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | группах).; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 3.8 | *Модуль «Зимние виды* | 10 | 0 | 10 |  | повторяют ранее | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | разученные способы | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | Передвижение |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  | u |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | лыжах;; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | одношажным ходом |  |  |  |  | повторяют технику |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спусков, подъёмов и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | торможения с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | пологого склона;; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | наблюдают и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образец техники |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажного хода, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой ранее |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способов ходьбы, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | находят |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отличительные |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | признаки и делают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют фазы |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движения и их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудности;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | одношажным ходом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по фазам и в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | возможные ошибки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | и предлагают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способы их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | устранения (работа в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | лыжах по учебной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дистанции.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9 | *Модуль «Зимние виды* | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *спорта*». |  |  |  |  | рекомендациями | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | по использованию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя |  |  |  |  | подводящих и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | по использованию |  |  |  |  | подготовительных |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | для самостоятельног |  |  |  |
|  | упражнений |  |  |  |  | о обучения техники |  |  |  |
|  | для самостоятельного |  |  |  |  | передвижения на |  |  |  |
|  | обучения техники |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |
|  | передвижения на лыжах |  |  |  |  | одновременным |  |  |  |
|  | одновременным |  |  |  |  | одношажным ходом, |  |  |  |
|  | одношажным ходом, |  |  |  |  | передвижений на |  |  |  |
|  | передвижений на |  |  |  |  | лыжах для развития |  |  |  |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  | выносливости в |  |  |  |
|  | выносливости в |  |  |  |  | процессе |  |  |  |
|  | процессе |  |  |  |  | самостоятельных |  |  |  |
|  | самостоятельных |  |  |  |  | занятий; |  |  |  |
|  | занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.10 | *Модуль «Зимние виды* | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *спорта».* |  |  |  |  | преодоления | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Преодоление |  |  |  |  | небольших |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | небольших трамплинов | | |  |  |  |  | препятствий, | | |  |  |  | u |  |
|  | при спуске с пологого | | |  |  |  |  | акцентируют | | |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | склона | | |  |  |  |  | внимание на | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнении | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технических | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | элементов; | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | технику | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | преодоления | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | препятствий | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | другими учащимися, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | возможные ошибки | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | и предлагают | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способы их | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | устранения (работа в | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | группах); | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 3.11 | *Модуль «Плавание»* | | | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Правила |  | поведения на |  |  |  |  | поведения на уроках | | | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | уроках | . | Плавание как |  |  |  |  | плавания, приводят | | |  |  |  | u |  |
|  | средство отдыха, | | |  |  |  |  | примеры их | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | укрепления здоровья, | | |  |  |  |  | применения в | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | закаливания. | | |  |  |  |  | плавательном | | |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения | | |  |  |  |  | бассейне; | | |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного | | |  |  |  |  | выполняют | | |  |  |  |  |  |
|  | плавания. | | |  |  |  |  | упражнения | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ознакомительного | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | плавания; и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координации; | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.12 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | применяют | | | Устный | | | www.edu.ru |  |
|  | Движения ног в кроле | | |  |  |  |  | разученные | | | опрос; | | | www.school.edu.r |  |
|  | на суше и в воде. | | |  |  |  |  | упражнения для | | |  | Практическая |  | u |  |
|  | Движения рук в кроле | | |  |  |  |  | развития | | | работа; | | | https://uchi.ru/ |  |
|  | на груди и на спине. | | |  |  |  |  | выносливости | | |  |  |  |  |  |
|  | Дыхание и сочетание | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Применяют | | |  |  |  |  |  |
|  | движений в кроле. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  |  |  |
|  | Старт, прыжок, поворот | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнения для | | |  |  |  |  |  |
|  | в плавании. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | развития | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | координационных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | способностей | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Используют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разученные | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения в | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | занятиях при | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | решении задач | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | физической и тех- | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | нической | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | подготовки | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 3.13 | *Модуль «Плавание».* | | | 3 | 0 | 3 |  | осуществляют | | | Практическая | | | www.edu.ru |  |
|  | Техника работы рук в | | |  |  |  |  | самоконтроль за | | | работа; | | | www.school.edu.r |  |
|  | брассе. Техника работы | | |  |  |  |  | физической | | |  |  |  | u |  |
|  | ног в брассе. Сочетание | | |  |  |  |  | нагрузкой во время | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | работы рук и ног в | | |  |  |  |  | этих занятий. | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | брассе. | | |  |  |  |  | Описывают технику | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнения | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | плавательных | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | осваивают её | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельно, | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выявляют и | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | устраняют | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | характерные ошибки | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | в процессе ее | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | освоения. | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.14 | *Модуль «Плавание».* | 3 | 0 | 3 |  | применяют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | Кроль на груди и на |  |  |  |  | плавательные | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | спине – |  |  |  |  | упражнения для |  | u |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  | развития |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | техники. Брасс – |  |  |  |  | соответствующих |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование |  |  |  |  | физических |  |  |  |
|  | техники движения рук и |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
|  | ног. Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.15 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Баскетбол».* |  |  |  |  | ранее разученные | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Технические действия |  |  |  |  | технические |  | u |  |
|  | баскетболиста без мяча |  |  |  |  | действия игры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | баскетбол;; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцами |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игрока без |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча (передвижения |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в стойке |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | баскетболиста; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжок вверх |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | толчком одной и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | приземление на |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | другую, остановка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | двумя шагами, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | остановка прыжком, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | повороты на месте);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий без мяча, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выделяют их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | трудные элементы и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | акцентируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внимание на их |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнении;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действия игрока без |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мяча по элементам и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в полной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий другими |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | анализируют их и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | определяют ошибки, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дают рекомендации |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по их устранению |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | (работа в парах);; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | изучают правила и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | играют с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий.; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16 | *Модуль «Спортивные* | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Баскетбол».* |  |  |  |  | рекомендациями | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  | учителя по |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  | использованию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по |  |  |  |  | подводящих и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  | подготовительных |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  | упражнений для |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  | самостоятельного |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений для |  |  |  |  | обучения | | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  | техническим | | | |  |  |  |
|  | обучения техническим |  |  |  |  | действиям | | | |  |  |  |
|  | действиям |  |  |  |  | баскетболиста без | | | |  |  |  |
|  | баскетболиста без мяча |  |  |  |  | мяча; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.17 | *Модуль «Спортивные* | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Волейбол».* |  |  |  |  | технику ранее | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Игровые действия в |  |  |  |  | разученных | | | |  | u |  |
|  | волейболе |  |  |  |  | технических | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | волейбол; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | передачу мяча двумя | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | руками снизу и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сверху в разные | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | зоны площадки | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соперника; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разучивают | | правила |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры в волейбол и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игровыми | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действиями в | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | нападении и защите; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | играют | в волейбол | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по правилам с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | использованием | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разученных | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технических | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действий; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
| 3.18 | *Модуль «Спортивные* | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют | | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* |  |  |  |  | технику ранее | | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Удар по катящемуся |  |  |  |  | разученных | | | |  | u |  |
|  | мячу с разбега |  |  |  |  | технических | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  |  |  |  |  |  | действий игры | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | футбол;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знакомятся с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | образцом удара по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | катящемуся мячу с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разбега, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | демонстрируемого | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учителем, выделяют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | его фазы и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технические | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | элементы;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | описывают технику | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега и | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сравнивают её с | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | техникой удара по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | неподвижному мячу, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | имеющиеся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | различия, делают | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выводы по способам | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | обучения;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивают технику | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу с разбега по | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | фазам и в полной | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координации;; | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контролируют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | технику выполнения | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячу другими | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учащимися, | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выявляют | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | возможные ошибки | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и предлагают | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | способы их | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | устранения (работа в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | парах);; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | совершенствуют | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | технику передачи | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | катящегося мяча на | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | разные расстояния и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | направления | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | (обучение в парах);; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19 | *Модуль «Спортивные* | 1 | 0 | 1 |  |  | знакомятся с | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | *игры. Футбол».* |  |  |  |  |  | рекомендациями | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | Знакомство с |  |  |  |  |  | учителя по | | |  | u |  |
|  | рекомендациями |  |  |  |  |  | использованию | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | учителя по |  |  |  |  |  | подводящих и | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | использованию |  |  |  |  |  | подготовительных | | |  |  |  |
|  | подводящих и |  |  |  |  |  | упражнений для | | |  |  |  |
|  | подготовительных |  |  |  |  |  | самостоятельного | | |  |  |  |
|  | упражнений для |  |  |  |  |  | обучения техники | | |  |  |  |
|  | самостоятельного |  |  |  |  |  | удара по катящемуся | | |  |  |  |
|  | обучения техники удара |  |  |  |  |  | мячу с разбега и его | | |  |  |  |
|  | по катящемуся мячу с |  |  |  |  |  | передачи на разные | | |  |  |  |
|  | разбега и его передачи |  |  |  |  |  | расстояния; | | |  |  |  |
|  | на разные расстояния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Раздел 4. СПОРТ | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.1 | Физическая подготовка: | 4 | 0 | 4 |  |  | осваивают | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | освоение содержания |  |  |  |  |  | содержания | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | программы, |  |  |  |  |  | Примерных | | |  | u |  |
|  | демонстрация |  |  |  |  |  | модульных | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | приростов в |  |  |  |  |  | программ по | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | показателях физической |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  | культуре или | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  |  | рабочей программы | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  |  | базовой физической | | |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | приросты в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | показателях | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | требований | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | комплекса ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4.2 | Физическая | 6 | 0 | 6 |  |  | осваивают | | | Практическая | www.edu.ru |  |
|  | подготовка: |  |  |  |  |  | содержания | | | работа; | www.school.edu.r |  |
|  | освоение содержания |  |  |  |  |  | Примерных | | |  | u |  |
|  | программы, |  |  |  |  |  | модульных | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | https://uchi.ru/ |  |
|  | демонстрация |  |  |  |  |  | программ по | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов в |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  | показателях физической |  |  |  |  |  | культуре или | | |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  | рабочей программы | | |  |  |  |
|  | нормативных |  |  |  |  |  | базовой физической | | |  |  |  |
|  | требований комплекса |  |  |  |  |  | подготовки; | | |  |  |  |
|  | ГТО |  |  |  |  |  |  | демонстрируют |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | приросты в | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | показателях | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовленности и | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | нормативных | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | требований | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | комплекса ГТО; | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | 68 | 0 | 68 |  |
| ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | | |  |  |  | Количество часов | | Дата | Виды, формы |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  |  |  | изучения | контроля |  |
|  |  |  |  |  |  | всего | контрольные | практические |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работы | работы |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Здоровье и здоровый образ | | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | жизни, вредные | | | привычки | | |  |  |  |  | работа |  |
|  | и их пагубное влияние на | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | здоровье человека. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Туристские |  | походы | | | как |  |  |  |  |  |  |
|  | форма |  | организации | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | здорового | образа | | | жизни. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Профессионально- | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | прикладная |  | физическая | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | культура. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Восстановительный | | | |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | массаж. |  |  |  | Банные | |  |  |  |  | работа |  |
|  | процедуры, |  | как | средство | | |  |  |  |  |  |  |
|  | укрепления |  |  | здоровья. | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Измерение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | функциональных | | | резервов | | |  |  |  |  |  |  |
|  | организма. |  |  | Оказание | | |  |  |  |  |  |  |
|  | первой | помощи | | |  | на |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных | | | занятиях | | |  |  |  |  |  |  |
|  | физическими | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнениями и во время | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | активного отдыха. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Занятия |  | физической | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | культурой |  | и |  | режим | |  |  |  |  | работа |  |
|  | питания. Упражнения | | | | | для |  |  |  |  |  |  |
|  | снижения |  | избыточной | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | массы |  |  |  |  | тела. |  |  |  |  |  |  |
|  | Оздоровительные, | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | коррекционные | | |  |  | и |  |  |  |  |  |  |
|  | профилактические | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия | | в |  | режиме | |  |  |  |  |  |  |
|  | двигательной | | активности | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | старшеклассников. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». | | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |
|  | Техника безопасности на | | | | | |  |  |  |  | работа |  |
|  | уроках. Беговые | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнения. Старт с | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | опорой на одну руку и | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | последующим ускорением. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Спринтерский и гладкий |  |  |  |  | работа |
|  | равномерный бег по |  |  |  |  |  |
|  | учебной дистанции; ранее |  |  |  |  |  |
|  | разученные беговые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Правила |  |  |  |  |  |
|  | развития физических |  |  |  |  |  |
|  | качеств. Зачет. Бег 30 м. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Прыжковые |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. |  |  |  |  |  |
|  | Определение |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной |  |  |  |  |  |
|  | физической нагрузки для |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Зачет. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. |  |  |  |  |  |
|  | Правила измерения |  |  |  |  |  |
|  | показателей физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности. |  |  |  |  |  |
|  | Составление плана |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Футбол. Удары по |  |  |  |  |  |
|  | катящемуся мячу с разбега |  |  |  |  |  |
|  | в футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в передаче мяча в |  |  |  |  |  |
|  | футболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Футбол. Игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов мяча его ведении |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в футболе. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Модуль «Гимнастика». | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Правила техники | |  |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Акробатическая | |  |  |  |  |  |  |
|  | комбинация. Строевой шаг, | | |  |  |  |  |  |
|  | размыкание и смыкание на | | |  |  |  |  |  |
|  | месте. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль «Гимнастика». | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Гимнастическая | |  |  |  |  |  | работа |
|  | комбинация. Упражнения | |  |  |  |  |  |  |
|  | ритмической гимнастики. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с партнером, | |  |  |  |  |  |  |
|  | акробатические, на | |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической стенке. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с предметами | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль «Гимнастика». | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Черлидинг: | композиция | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнений с построением | | |  |  |  |  |  |
|  | пирамид, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | элементами степ-аэробики, | | |  |  |  |  |  |
|  | акробатики и ритмической | | |  |  |  |  |  |
|  | гимнастики. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Модуль «Гимнастика». | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Черлидинг: | композиция | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнений, с | |  |  |  |  |  |  |
|  | элементами степ-аэробики. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль «Гимнастика». | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Черлидинг: | композиция | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнений, | с |  |  |  |  |  |  |
|  | элементами | акробатики | и |  |  |  |  |  |
|  | ритмической гимнастики. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Физическая |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях | |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и | |  |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований | |  |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Физическая |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях | |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и | |  |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Правила техники |  |  |  |  |  |
|  | безопасности на уроках |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия игрока без мяча: |  |  |  |  |  |
|  | передвижение в стойке |  |  |  |  |  |
|  | баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами, |  |  |  |  |  |
|  | остановка прыжком в |  |  |  |  |  |
|  | баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Технические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок вверх толчком |  |  |  |  |  |
|  | одной и приземление на |  |  |  |  |  |
|  | другую в баскетболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Ранее разученные |  |  |  |  |  |
|  | упражнения в ведении |  |  |  |  |  |
|  | баскетбольного мяча в |  |  |  |  |  |
|  | разных направлениях и по |  |  |  |  |  |
|  | разной траектории. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баскетбол. Тактические |  |  |  |  |  |
|  | действия баскетболиста. |  |  |  |  |  |
|  | Зачет. Передачи и броски |  |  |  |  |  |
|  | мяча в корзину. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Правила техники |  |  |  |  |  |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол. Приём и |  |  |  |  |  |
|  | передача мяча двумя |  |  |  |  |  |
|  | руками снизу и сверху в |  |  |  |  |  |
|  | разные зоны площадки |  |  |  |  |  |
|  | команды соперника в |  |  |  |  |  |
|  | волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. Волейбол. Правила |  |  |  |  | работа |
|  | игры и игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. Волейбол. Правила |  |  |  |  | работа |
|  | игры и игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. Волейбол. Правила |  |  |  |  | работа |
|  | игры и игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | приёмов в подаче мяча. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Волейбол. Игровая |  |  |  |  |  |
|  | деятельность в приёме и |  |  |  |  |  |
|  | передаче двумя руками |  |  |  |  |  |
|  | снизу в волейболе. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | игры. |  |  |  |  | работа |
|  | Волейбол. Зачет. Волейбол |  |  |  |  |  |
|  | по правилам с |  |  |  |  |  |
|  | использованием |  |  |  |  |  |
|  | разученных технических |  |  |  |  |  |
|  | действии. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Правила техники |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Преодоление |  |  |  |  | работа |
|  | небольших трамплинов при |  |  |  |  |  |
|  | спуске с пологого склона в |  |  |  |  |  |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Повороты на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижения на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах по учебной |  |  |  |  |  |
|  | дистанции. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры на лыжах: |  |  |  |  | работа |
|  | «С горки на горку», |  |  |  |  |  |
|  | Эстафета с передачей |  |  |  |  |  |
|  | палок» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. |  |  |  |  | работа |
|  | Преодоление небольших |  |  |  |  |  |
|  | трамплинов при спуске с |  |  |  |  |  |
|  | пологого склона в низкой |  |  |  |  |  |
|  | стойке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Спуски на лыжах. |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Торможение и |  |  |  |  | работа |
|  | поворот упором; подъём |  |  |  |  |  |
|  | «ёлочкой»; прохождение |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 3 км. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение по |  |  |  |  | работа |
|  | лыжной трассе ранее |  |  |  |  |  |
|  | изученными способами |  |  |  |  |  |
|  | лыжных ходов. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Передвижение на |  |  |  |  | работа |
|  | лыжах для развития |  |  |  |  |  |
|  | выносливости. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Зачет. |  |  |  |  | работа |
|  | Передвижение по учебной |  |  |  |  |  |
|  | лыжне одновременным |  |  |  |  |  |
|  | одношажным ходом. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Игры и эстафеты с |  |  |  |  | работа |
|  | подъёмами и спусками с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гор, преодоление подъёмов | | | |  |  |  |  |  |
|  | и препятствий. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 3 км. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попеременный | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | двухшажный ход, | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | скользящий шаг. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 45 | Модуль | «Зимние | виды | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | спорта». Прохождение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | дистанции до 2,5 км, игры, | | | |  |  |  |  |  |
|  | эстафеты. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Модуль «Плавание». | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника безопасности на | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | уроках плавания. Плавание | | | |  |  |  |  |  |
|  | как средство отдыха, | | |  |  |  |  |  |  |
|  | укрепления здоровья, | | |  |  |  |  |  |  |
|  | закаливания. Упражнения | | |  |  |  |  |  |  |
|  | ознакомительного | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | плавания. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Модуль «Плавание». | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Движения ног в кроле на | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | суше и в воде. Движения | | |  |  |  |  |  |  |
|  | рук в кроле на груди и на | | |  |  |  |  |  |  |
|  | спине. Дыхание и | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сочетание движений в | | |  |  |  |  |  |  |
|  | кроле. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 48 | Модуль «Плавание». Старт, | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | прыжок, поворот в | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | плавании. Старт, стартовый | | | |  |  |  |  |  |
|  | прыжок, поворот | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «маятник». Кроль на груди | | | |  |  |  |  |  |
|  | и на спине – | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствование | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техники. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 49 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на груди - 20х25 м, | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | эстафета. Подвижные игры | | | |  |  |  |  |  |
|  | на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |
| 50 | Модуль «Плавание». Кроль | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | на спине - 20х25 м, | |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | эстафета. Подвижные игры | | | |  |  |  |  |  |
|  | на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 51 | Модуль | «Плавание». | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника | работы | рук | в |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Техника работы ног | | | |  |  |  |  |  |
|  | в брассе. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 52 | Модуль | «Плавание». | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Техника | работы | рук | в |  |  |  |  | работа |
|  | брассе. Техника работы ног | | | |  |  |  |  |  |
|  | в брассе. Дыхание | | | и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сочетание | | движений | | в |  |  |  |  |  |
|  | брассе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 53 | Модуль |  |  | «Плавание». | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | Сочетание | | работы рук | | и |  |  |  |  | работа |
|  | ног в брассе. Подвижные | | | | |  |  |  |  |  |
|  | игры на воде | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |
| 54 | Модуль «Плавание». Брасс | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | – | совершенствование | | | |  |  |  |  | работа |
|  | техники | движения рук | | | и |  |  |  |  |  |
|  | ног. Подвижные игры на | | | | |  |  |  |  |  |
|  | воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |
| 55 | Модуль «Плавание». Брасс | | | | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | 20х25 |  | м, | эстафета. | |  |  |  |  | работа |
|  | Подвижные игры на воде. | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Физическая | | |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Физическая | | |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Физическая | | |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Физическая | | |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | приростов | | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Физическая | | |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Физическая |  |  |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | | |  |  |  |  |  |
|  | приростов | в | показателях | |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности | | | и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных | | требований | |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 62 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Правила | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | техники безопасности | | | на |  |  |  |  |  |
|  | уроках. |  | Прыжковые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: | | прыжки | и |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. |  | Прыжковые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: | | прыжок | в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 63 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». |  | Прыжковые | |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: | | прыжки | и |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки. |  | Прыжковые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: | | прыжок | в |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая | | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Прыжковые | | |  |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения: прыжки и | | |  |  |  |  |  |  |
|  | многоскоки Зачет. Прыжок | | | |  |  |  |  |  |
|  | в длину с места. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 65 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание малого | | | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 66 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание малого | | | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 67 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Метание малого | | | |  |  |  |  | работа |
|  | (теннисного) | | мяча | на |  |  |  |  |  |
|  | дальность. Зачет. Метание | | | |  |  |  |  |  |
|  | малого (теннисного) мяча | | | |  |  |  |  |  |
|  | на дальность. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 68 | Модуль |  | «Лёгкая | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | атлетика». Смешанное |  |  |  |  | работа |
|  | передвижение. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 68 | 0 | 68 |  |  |
| ПО ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с

ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-

учебник»;

Физическая культура. 5-9 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**

www.edu.ru



www.school.edu.ru



* https://uchi.ru
* **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ** Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)