

Выписка из основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №2 п.Новоорск, утверждённой 1 сентября 2023г.



Выписка верна 1.09..2023

директор И.М. Горбунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования

РП РАССМОТРЕНА

ШМО учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол заседания от 28.08.23 №1,

руководитель ШМО

(Смульская Н.Г..)

РП СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР  (Рощина Е.А)

28.08.2023

РП ПРИНЯТА в составе ООП

на заседании пед.совета

протокол от 28.08.2023 №1,

председатель ПС

(Горбунова И.М.)

п. Новоорск, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹.

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

Вариативные модули программы «Физическая культура» в МАОУ СОШ реализуются во внеурочной деятельности по 1 часу в неделю и объединены модулем «Спорт», содержание которого разработано на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций региона модуль «Спорт» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем и вложен в содержание курса внеурочной деятельности для каждой параллели классов «Путь к здоровью – ГТО» (на основе модульного блока «Базовой физической подготовки»).

Таким образом общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе), а также в рамках внеурочной деятельности - 150 часов на модульный блок «Базовая физическая подготовка» (один час в неделю в каждом классе) при освоении внеурочного курса «Путь к здоровью – ГТО».

5 КЛАСС

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

¹ Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г.

№ ЮН-02-09/4912. «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и

сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

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

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

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

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «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. Данный модуль РЕАЛИЗУЕТСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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. Данный модуль РЕАЛИЗУЕТСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;
понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой

учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к жизненному благополучию человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

4. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

5. Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

6. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

7. Развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

8. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

9. Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

10. Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5			интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5			знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5			определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5			приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5			приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5			знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
Итого по разделу		5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1		1	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	1	2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Тестирование;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	3		3	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1		1	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	3	1	3	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2		2	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	1	4	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5		0.5	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	2	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	1	4	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		2	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5		0.5	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	4	1	4	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	4	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2		2	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	1	1	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	3		3	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО py
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3		3	повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-

							olimpiiskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditei.html
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3		3	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5		0.5	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Устный опрос;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditei.html

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	1	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1.5	1	1.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1.5		1.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5		0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	1	2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	3		3	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5		0.5	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5		0.5	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0.5		0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка	0.5		0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Практическая	http://www.gto-

	мячом ориентиров				учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	работа;	normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
Итого по разделу		60					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	60			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игры их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Тестирование; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		анализируют смысл девиза Олимпийских игры их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Составление дневника физической культуры. Правила развития физических качеств	1	0	0		заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;;	Устный опрос; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Практическая работа; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.4.	Физическая подготовка человека. Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0		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 организма.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

2.5.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
2.6.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4	1	4	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2	0	2	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	3	0	3	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	1	2	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);;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

38.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	2	5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	Тестирование;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	2	3	описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега прыжковые упражнения в длину и высоту;	4	2	4	описывают технику выполнения старта и изучают её в единстве с последующим ускорением;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	2	описывают технику выполнения старта и изучают её в единстве с последующим ускорением;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	2	2	контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6	0	6	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	8	2	8	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	1	повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	Тестирование;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Тестирование;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и поразной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	4	1	4	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);;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
	Модуль «Спортивные игры. 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.	4	1	4	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	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;;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://www.chitalkino.ru/pogadaevg-fizicheskaya-kultura-46/
Итого по разделу		60					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	60			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практическ иеработы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи идостижения;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийскомдвижении;;	Устный опрос;	https://multiurok.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи идостижения;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	составляют и заполняют дневник физическойкультуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.5	0	0	осмысливают понятие «техническая подготовка»,выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физическойподготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	http://nsportal.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0	осмысливают понятие «двигательное действие», егообщность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляютотличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0	осмысливают понятие «двигательное действие», егообщность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляютотличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру

2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0	изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	https://multiurok.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов вовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Устный опрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
Итого по разделу		5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1	2	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	2	знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;	Практическая работа;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Тестирование;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.4.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	1	2	контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/

3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя,обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.7.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	2	контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://multiurok.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на разные дистанции. Бег с преодолением препятствий	6	2	6	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способов устранения (обучение в группах).;	Практическая работа; тестирование	http://nsportal.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2	описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	2	описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокостарта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;;	Тестирование;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень, на дальность	2	1	2	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способов устранения (обучение в группах).;	Практическая работа; тестирование	https://multiurok.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжки в длину с разбега « согнув ноги», в высоту «перешагиванием»	4	1	4	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способов устранения (обучение в группах).;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; тестирование	http://nsportal.ru/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении,формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;;	Практическая работа;	http://fiskultura.ucoz.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Тестирование;	http://www.gto-normy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/

3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	1	2	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;	Практическая работа; тестирование	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; тестирование	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одноногового хода на другой при прохождении учебной дистанции	6	2	6	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.;	Практическая работа; тестирование	http://nsportal.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа; тестирование	https://multiurok.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.;	Практическая работа; тестирование	http://nsportal.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.;	Практическая работа; тестирование	https://multiurok.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	1	2	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; тестирование	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.;	Практическая работа; тестирование	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	1	2	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации.;	Практическая работа; тестирование	https://multiurok.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.;	Практическая работа; тестирование	http://nsportal.ru/

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/Нормы ГТО ру
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;;	Практическая работа	http://nsportal.ru/
Итого по разделу		60					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	60			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количествочасов			Виды деятельности	Виды, формыконтроля	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ							
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	готовятрефератыпотемам:«Связьзанятийфизической культурой с всесторонним игармоничнымфизическимразвитием», «Характеристика основных критериеввсестороннего и гармоничного физическогоразвития и их историческаяобусловленность», «Всестороннее игармоничное физическое развитиесовременногочеловека»;	Самооценка сиспользованием «Оценочноголиста»;	http://pedsovet.su/load/436
1.2.	Всестороннее и гармонично физическое развитие	1	0	0	анализируютисмысливаютпонятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Устныйопрос;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ НормыГТОру
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	анализируютисмысливаютпонятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности	Самооценка сиспользованием «Оценочноголиста»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
Итогопоразделу		3					
Раздел2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	0	Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436

2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ru
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ru
Итого по разделу		5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							

3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	6	2	6	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных гимнастических упражнений;;	Практическая работа; Зачет	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	6	0	6	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	2	знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	1	2	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Тестирование;	http://nsportal.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	2	4	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают технику прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Практическая работа; Зачет	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4	2	4	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	6	2	6	знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега , выделяют специфические особенности в выполнении;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://pedsovet.su/load/436
3.9.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	1	2	знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают их технически и трудности выполнения;;	Практическая работа; Зачет	http://fiskult-ura.ucoz.ru/

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	9	2	9	знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;	Практическая работа; Зачет	http://pedsovet.su/load/436
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	2	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах).;	Самооценка сиспользованием «Оценочноголиста»;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ НормыГТОру
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	1	3	знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;	Тестирование;	http://pedsovet.su/load/436
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	2	знакомятся с образцом техники передачимяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа; Зачет	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТОру
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	1	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;	Самооценка сиспользованием «Оценочноголиста»;	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.16.	Модуль «Спортивные игры Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	1	2	знакомятся с образцом техники передачимяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	1	1	Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Практическая работа;	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТОру
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности,выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Практическая работа;	http://pedsovet.su/load/436

2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
2.2.	Банные процедуры	1	0	0	знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о назначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;;	Практическая работа;	https://multiurok.ru
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	0	контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах);	Практическая работа;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
Итого по разделу		5					

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	3	1	3	изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	4	0	4	изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;	Тестирование;	http://fizkultura-na5.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4	1	4	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	3	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». бег на короткие и длинные дистанции	6	2	6	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	3	2	3	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	1	2	разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	4	1	4	контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	1	3	рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); ;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	10	2	10	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://fizkultura-na5.ru/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход,	3	1	3	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». способы перехода с одного лыжного хода на другой.	3	1	3	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/

3.14.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	5	1	5	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
3.15.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	5	1	5	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
3.16.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2	1	2	совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);;	Тестирование;	https://multiurok.ru
Итого по разделу		60					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	92			

