

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования администрации МР «Усть-Вымский!»

МБОУ «СОШ» пст. Мадмас

Согласовано  
С руковод. гумвнитарного цикла с  
\_\_\_\_\_/Тимофеева З.М./  
Протокол №1  
от 29.08.2023г

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Нейман Н.И./  
Приказ №153-1  
от 29.08.2023г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Роман Д.В.  
физической культуры

Мадмас, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

## Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

*Биатлон.* Развитие биатлона в России и за рубежом. Лучшие биатлонисты России и мира

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Модуль «Гимнастика».*

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики) .

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

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

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

*Биатлон.* Развитие биатлона в России. Правила биатлона

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

## Физическое совершенствование.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».*

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

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

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

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

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

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

*Биатлон.* Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания.

Психологическая подготовка Понятие о психологической подготовке биатлониста.

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

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и

гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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

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

*Биатлон.* Всероссийские соревнования по биатлону. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил.

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

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

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



деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

*Биатлон.* Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Обучение технике стрельбы.

*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.

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчишки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м.) Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и движущуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на

голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с

финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.* *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола) Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.  
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

### *Универсальные коммуникативные действия:*

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

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

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

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

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

### *Универсальные учебные регулятивные действия:*

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их

воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 класс

*К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:*

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями 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 по-воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про-движением (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.
- 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 пере- движения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

#### 9 класс

*К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:*

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам,

- требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
  - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
  - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
  - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
  - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
  - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
  - составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
  - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
  - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС (68/ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(2 ч)</b>						
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей

					<p>физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>	
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкульту"

					<p>ры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье"</p>
--	--	--	--	--	--



						детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5		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; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communi">http://www.it-n.ru/communi</a>

					<p>ties.aspx?  cat_no=22924  &amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.hl.ru/">http://www.trainer.hl.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
--	--	--	--	--	--

						<a href="https://old.iro22.ru/index.php/кpop-main/кpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/кpop-main/кpop-fk.html</a>
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0,5		<p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>	Устный опрос	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p>ы</p>

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
Итого по разделу:		2 часа			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>					

2.1	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	<p>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p>	Устный опрос. Практическая работа.	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>
-----	---	-----	---	---------------------------------------	---

					<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.2	<p>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.</p> <p>Измерение индивидуальных показателей физического развития</p>	0,5	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным</p>	<p>Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.">http://www.</a></p>

			показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль
--	--	--	--	---

						пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0,5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	Устный опрос. Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо



					<p>бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.hl.ru/">http://www.trainer.hl.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
2.4	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0,5		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых	Практическая Сайт "Я иду на

			<p>площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.</p>	<p>работа.</p>	<p>урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	--	----------------	--

					газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.5	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	0,5	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

					<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый
--	--	--	--	--	---

						урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.6	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др).	0,5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей

					<p>физ.культур ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
Итого по разделу:		3 часа			
<b>Раздел 3 . Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность (2 час)</b>					

3.1	<p>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</p> <p>Упражнения утренней зарядки.</p> <p>Водные процедуры после утренней зарядки.</p>	0,5	<p>знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p>
-----	--	-----	---	---

					<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	0,5	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.">http://www.</a>



					<p>fizkult- ura.ru/ <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо- бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль</p>
--	--	--	--	--	--

						пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.3	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на формирование телосложения.	0,5		записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняющих из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо

					<p>бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.hl.ru/">http://www.trainer.hl.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
3.4	Упражнения на развитие координации.	0,5		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для	Практическая Сайт "Я иду на

			<p>занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>составляют содержание занятия по развитию координации</p> <p>с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p>	<p>работа</p> <p>урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	---	--

						газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу:		2				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
<b>Модуль «Гимнастика»( 10 час)</b>						
4.1	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1		Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»

					<p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p>
--	--	--	--	--	---

						Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.2	Кувырок вперёд в группировке	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих

					<p>учителей/сообщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.3	Кувырок назад в группировке.	1		рассматривают, обсуждают и анализируют	Практиче Сайт "Я



			<p>иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>ская работа</p>	<p>иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.hl.ru/">http://www.trainer.hl.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1sep">http://zdd.1sep</a></p>
--	--	--	--	--------------------	---

					<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.4	Кувырок вперёд ноги «скрестно». 1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</p> <p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом,</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a></p>

			<p>выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>ura.ru/  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>          Фестиваль пед.идей</p>
--	--	--	---	---

						«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.5	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество

					учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.6	Кувырок назад из стойки на лопатках.	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за	Практическая работа Сайт "Я иду на урок"

			<p>техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p>	<p>физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.iti-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.iti-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета</p>
--	--	--	---	--

						<p>"Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>          Фестиваль пед.идей          «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.7	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		<p>знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a 894="" 915"="" 942="" 967="" data-label="Page-Footer" href="http://www.it-&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;/table&gt; &lt;/div&gt; &lt;div data-bbox=">55</a></p>

					<p>n.ru/communities.aspx?  cat_no=22924  &amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.ed">https://resh.ed</a></p>
--	--	--	--	--	--



						u.ru/subject/9/ https://old.iro2 2.ru/index.php /kpop- main/kpop- fk.html
4.8	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур

					<p>ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>	
4.9	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

			<p>левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1sep">http://spo.1sep</a></p>
--	--	--	---	--

						<a href="http://september.ru/">september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
--	--	--	--	--	--	--

**Модуль «Лёгкая атлетика» 13 (час)**

4.10	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communi">http://www.it-n.ru/communi</a>
------	---	---	--	--	---------------------	---

					<p>ties.aspx?  cat_no=22924  &amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.hl.ru/">http://www.trainer.hl.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
--	--	--	--	--	--

						<a href="https://old.iro22.ru/index.php/кropp-main/кropp-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/кropp-main/кropp-fk.html</a>
4.11	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	3		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.12	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,	Устный опрос. Практическая работа. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1s">http://spo.1s</a>

			сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	<p>eptember.ru /urok/ Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	--	--



						газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.13	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.	Устный опрос. Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>

					<p>&amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php">https://old.iro22.ru/index.php</a></p>
--	--	--	--	--	---

					/krop-main/krop-fk.html
4.14	Метание малого мяча на дальность.	2		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p> <p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>Практическая работа.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -</p>

						сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
--	--	--	--	--	--	--

**Модуль «Зимние виды спорта» (11 час)**

4.15	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах	4		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные	Устный опрос. Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>
------	--	---	--	--	---------------------------------------	---

	<p>попеременным двухшажным ходом.</p>		<p>ошибки в технике передвижения;  определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;  повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;  контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>/urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт</p>
--	---------------------------------------	--	---	--

						<p>в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль пед.идей  «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.16	Повороты на лыжах способом переступания.	1		<p>закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p>	Практическая работа.	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329</a></p>

					<p>22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--

					main/krop-fk.html
4.17	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1		<p>изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <p>разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Практическая работа.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя</p>



					<p>физ.культур ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.18	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		<p>закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;  контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>Практическая работа.  Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт</p>

					<p>Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур          ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур          ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a 894="" 916"="" 942="" 968="" data-label="Page-Footer" href="http://festival.&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;/table&gt; &lt;/div&gt; &lt;div data-bbox=">74</a></p>
--	--	--	--	--	--

					<a href="https://resh.eduh.ru/subject/9/">https://resh.eduh.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.19	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	2	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;</p> <p>разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</p> <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	Практическая работа.	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть</p>

					<p>творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	---

**Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. (2 часа)**

	<p>Развитие биатлона в России и за рубежом</p>		<p>изучают исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>
--	--	--	---	---------------------	--

					<p>ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
	Лучшие биатлонисты России и мира	1		изучают правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке.	<p>Устный опрос.  Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p>

					<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
--	--	--	--	--	--

						Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
--	--	--	--	--	--	--

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол (8 час)**

4.20	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; б закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>
------	---	---	--	--	---------------------	---



					<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--

					fk.html
4.21	<p>Ведение баскетбольного мяча.          Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</p>	3		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>

					<p>ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Практическая работа.	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p>

			<p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>	<p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p>
--	--	--	---	---

						Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro2 2.ru/index.php /kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro2 2.ru/index.php /kpop-main/kpop-fk.html</a>
<b>Волейбол (7 час)</b>						
4.23	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru /urok/">http://spo.1september.ru /urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть

					<p>творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	---

4.24	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	2	<p>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;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>
------	---	---	---	---------------------	--

					<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.25	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.">http://www.</a>



			<p>приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>	<p>fizkultura.ru/  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>          Фестиваль</p>
--	--	--	--	---

						пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro2 2.ru/index.php /krop- main/krop- fk.html</a>
<b>Футбол (3 час)</b>						
4.26	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Практиче ская работа	Сайт "Я иду на урок физкульту ры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1s eptember.ru /urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www. fizkult- ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it- n.ru/communi ties.aspx? cat_no=22924 &amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих

					учителей/сообщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.27	Остановка катящегося мяча	1		рассматривают, обсуждают и анализируют	Практиче Сайт "Я

	внутренней стороной стопы.		образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	ская работа	иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.hl.ru/">http://www.trainer.hl.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1sep">http://zdd.1sep</a>
--	----------------------------	--	---	-------------	---

					<p>tember.ru/ - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	---

4.28	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <p>описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</p> <p>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <p>разучивают технику обводки учебных конусов;</p> <p>контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур          ы</p>
------	--	---	--	--

						<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Раздел 5. Модуль «Спорт» 10 час</b>						
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»

					<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
--	--	--	--	--	--



						Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.ed u.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro2 2.ru/index.php /krop- main/krop- fk.html</a>
<b>Итого по программе:</b>		<b>68 час</b>				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)</b>						
1.1	Возрождение Олимпийских игр	0,5		<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;  знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;  осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности</p>	Устный опрос	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей</p>

					<p>физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;	Устный опрос Сайт "Я иду на урок физкульту"

			<p>рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</p>	<p>ры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье</p>
--	--	--	--	---

						детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
1.3	История первых Олимпийских игр современности	1		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-">http://www.it-</a>

					<p>n.ru/communities.aspx?  cat_no=22924  &amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»</p>
--	--	--	--	--	---

						<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/9/&lt;br/&gt;https://old.iro2&lt;br/&gt;2.ru/index.php&lt;br/&gt;/krop-&lt;br/&gt;main/krop-&lt;br/&gt;fk.html">https://resh.ed u.ru/subject/9/ https://old.iro2 2.ru/index.php /krop- main/krop- fk.html</a>
<b>Итого по разделу:</b>		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>						
2.1	Составление дневника физической культуры	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Устный опрос. Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1s eptember.ru /urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkult- ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it- n.ru/communi ties.aspx? cat_no=22924 &amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо

					<p>бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
2.2	Физическая подготовка человека.	0,5		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его	Устный опрос. Сайт "Я иду на



			<p>содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</p>	<p>урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	---	--

					газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.3	Правила развития физических качеств	0,5	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план	Устный опрос.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

			<p>занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p>	<p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль пед.идей «Открытый</p>
--	--	--	--	--

						урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5		<p>измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</p> <p>определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;</p> <p>знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);</p> <p>составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической</p>	Устный опрос. Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество</p>

				культуры.	<p>учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/кropp-main/кropp-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/кropp-main/кropp-fk.html</a></p>
--	--	--	--	-----------	--

2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	<p>разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p>
-----	---	-----	---	---

					<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0,5		<p>обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;</p> <p>знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт</p>

				<p>времени для их проведения.</p>	<p>Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур          ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур          ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a 886="" 895="" 917"="" 918="" data-label="Page-Footer" href="http://festival.&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;/table&gt; &lt;/div&gt; &lt;div data-bbox="> <p>112</p> </a></p>
--	--	--	--	-----------------------------------	--



						1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Итого по разделу:</b>		<b>3 часа</b>				
<b>Физическое совершенствование</b>						
<b><i>Раздел 3. Физкультурно- оздоровительная деятельность ( в процессе занятий)</i></b>						
3.1	Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями			повторяют ранее изученные правила техники безопасности; углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>

					<p>&amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php">https://old.iro22.ru/index.php</a></p>
--	--	--	--	--	---

						/krop-main/krop-fk.html
3.2	Упражнения для коррекции телосложения			определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.	Устный опрос. Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -

					сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.3	Упражнения для профилактики нарушения зрения			повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник	Практическая работа Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт

			физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	<p>«Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p>
--	--	--	---	--

					<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.4	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня			отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.	Практическая работа. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>

					<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--

					fk.html	
<b>Раздел4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>						
<i>Модуль «Гимнастика» (10 час)</i>						
4.1	Акробатическая комбинация	2		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом(выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур ы http://www.tr



					<a href="http://ainer.h1.ru/">ainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.2	Опорные прыжки	2		повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;	Практическая работа Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>

			<p>разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>/urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт"</p>
--	--	--	---	--

						<p>в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.3	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</p>	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329</a></p>

					<p>22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--

						main/kprop-fk.html
4.4	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой впереди назад и разучивают её;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя</p>

					<p>физ.культур ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.6	Лазание по канату в три приёма.	2		<p>наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основ-ные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;  описывают технику выполнения лазанья по канату в триприёма, разучивают выполнение упражнений по фазам ив полной координации;  контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,</p>	<p>Практиче ская работа Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт</p>

			сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.">http://festival.</a>
--	--	--	--	--

						<a href="http://1september.ru/">1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.7	Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть



					<p>творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	---

**Модуль «Лёгкая атлетика» (14 час)**

4.8	Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	6	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;</p> <p>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p> <p>разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p>
-----	---	---	--	---------------------	--

					<p>ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.9	Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	4		наблюдает и анализирует образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняет её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы	Практическая работа <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p>

				их устранения	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
--	--	--	--	---------------	--

					Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.10	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Практическая работа Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих

					<p>учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	--

***Модуль «Зимние виды спорта»***

**«Лыжные гонки» 9 час**

4.11	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом. 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.</p>	7	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>
------	---	---	--	----------------------------	--

					<p>ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.12	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	2		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы	<p>Практическая работа</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p>



				их устранения (работа в группах).	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
--	--	--	--	-----------------------------------	--

						Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> <b>Биатлон 2 часа</b>						
4.14	Развитие биатлона в России.	1		Знакомятся со значением и местом биатлона в российской системе физического воспитания	Устный опрос. Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>

					<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--

					fk.html
4.15	Правила биатлона Общие правила	1		Знакомятся с правилами биатлона. Общие правила	Практическая работа. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур

						<p>ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
<p><b>Модуль «Спортивные игры».</b>  <b>Баскетбол 8 час</b></p>						
4.16	Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».	8		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт

			<p>действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p>	<p>«Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p>
--	--	--	---	--

						<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Волейбол 8 час</b>						
4.17	Игровые действия в волейболе	8		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329</a>

					<p>22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--



						main/kprop-fk.html
<b>Футбол 3 часа</b>						
4.18	Удар по катящемуся мячу с разбега. Знакомство рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния».	3		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -</p>

						сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Раздел 5. Модуль «Спорт» 10 час</b>						
5.1	Физическая подготовка	10		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>

					<p>/urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур          ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур          ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт</p>
--	--	--	--	--	---

						в школе" http://festival. 1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.ed u.ru/subject/9/ https://old.iro2 2.ru/index.php /krop- main/krop- fk.html
<b>Итого по разделу</b>		<b>10 час</b>				
<b>Итого по программе:</b>		<b>68 час</b>				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС (68/ ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата изучения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Виды, формы контроля</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)</b>						
1.1	Зарождение олимпийского движения	0,5		<i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций). Темы проектов: «А. Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1s

			<p>России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России».</p>	<p>eptember.ru /urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	---	---

					газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5		<i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций.). Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».	Устный опрос. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>

					<p>&amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php">https://old.iro22.ru/index.php</a></p>
--	--	--	--	--	---

					/krop-main/krop-fk.html
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,5		<p>обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <p>обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</p> <p>обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <p>обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -</p>



					сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,5		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят	Устный опрос Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт

				<p>примеры из своего жизненного опыта.</p>	<p>«Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p>
--	--	--	--	--	--

						<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Итого по разделу:</b>		2 часа				
<b>Раздел.2 Способы самостоятельной деятельности(3 ч)</b>						
2.1	Ведение дневника физической культуры»	0,5		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>

					&lib_no=329 22&tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php">https://old.iro22.ru/index.php</a>
--	--	--	--	--	--

						/krop-main/krop-fk.html
2.2	<p>Понятие «техническая подготовка</p> <p>Понятия «двигательное действие» «двигательное умение», «двигательный навык».</p>	0,5		<p>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;</p> <p>изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>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;</p> <p>знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения</p>	Устный опрос	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>

				<p>травми ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.</p>		<p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
2.3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0,5		<p>обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения</p>	Устный опрос. Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1s">http://spo.1s</a></p>

			<p>физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>	<p>eptember.ru /urok/ Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	---	---

					газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>	
2.4	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.	0,5	знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;	Устный опрос. Практическая работа.	знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>



				занятий технической подготовкой.	<a href="#">&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php">https://old.iro22.ru/index.php</a>
--	--	--	--	----------------------------------	---

						/krop-main/krop-fk.html
2.5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5		анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -

					сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	0,5		знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;	Устный опрос. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт

			<p>оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</p> <p>анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).</p>	<p>«Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p>
--	--	--	--	--

						<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Итого по разделу:</b>		<b>3 часа</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>						
<b><i>Физкультурно- оздоровительная деятельность ( в процессе занятий)</i></b>						
3.1	Упражнения для коррекции телосложения			знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения	Устный опрос. Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a>

				частей тела.	cat_no=22924 &lib_no=329 22&tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro2">https://old.iro2</a>
--	--	--	--	--------------	--

						2.ru/index.php /krop- main/krop- fk.html
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки			отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения фиксированным положением тела) режиме; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.tr">http://www.tr</a>

						<a href="http://ainer.h1.ru/">ainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>						
<b>Модуль «Гимнастика» (10 час)</b>						
3.3	Акробатическая комбинация	3		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры"



			<p>целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p>
--	--	--	--	--

					<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.4	Акробатические пирамиды	1	<p>знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p>	Практическая работа Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communi">http://www.it-n.ru/communi</a>	

						<p>ties.aspx? cat_no=22924 &amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
--	--	--	--	--	--	---

						<a href="https://old.iro22.ru/index.php/кropp-main/кropp-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/кropp-main/кropp-fk.html</a>
3.5	Стойка на голове с опорой на руки	2		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

					<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.6	Лазанье по канату в два приёма.	3		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма,	Практическая работа Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1s">http://spo.1s</a>

			<p>обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p>	<p>eptember.ru /urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -</p>
--	--	--	--	---

						газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.7	Упражнения степ-аэробики	1		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924</a>

					<p>&amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php">https://old.iro22.ru/index.php</a></p>
--	--	--	--	--	---



						/krop-main/krop-fk.html
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» 14 час.</b>						
3.8	Бег с преодолением препятствий	8		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур <a href="http://www.tr">http://www.tr</a>

			<p>фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>ainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
3.9	Эстафетный бег	3	<p>наблюдает и анализирует образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой</p>	<p>Практическая работа Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a></p>

			<p>скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;  разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;  контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>/urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт</p>
--	--	--	--	---

						<p>в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
3.10	Метание малого мяча в катящуюся мишень	3		<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения .</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329</a></p>

					<p>22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-">https://old.iro22.ru/index.php/krop-</a></p>
--	--	--	--	--	--

						main/kprop-fk.html
<b>Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. 9 час.</b>						
3.11	Торможение на лыжах способом «упор»:	1		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -

					сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.12	Поворот упором при спуске с пологого склона»	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; контролируют технику выполнения	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт

				<p>поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>«Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p>
--	--	--	--	---	--



					<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
--	--	--	--	--	---

3.13	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	7	<p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</p> <p>контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p>
------	---	---	--	---------------------	--

						<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. 2 часа</b>						
314	Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания	1		Изучают всероссийские соревнования по биатлону	Практическая работа	<b>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</b> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.15	Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста	1		Изучают значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста		

						<p><b>Сайт «Физкуль тУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.in.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.in.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></b></p> <p><b>в сеть творческих учителей/со общество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</b></p>
--	--	--	--	--	--	--

						<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол 8 час</b>						
3.16	Ловля мяча после отскока от пола	4		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах)	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3.17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	4		совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют		

			<p>план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	<p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль пед.идей «Открытый</p>
--	--	--	--	--

						урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Волейбол 8 час</b>						
3.18	Верхняя прямая подача мяча	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо

					<p>бщество учителей физ.культур ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
3.19	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку	Практическая Сайт "Я иду на



	передачи за голову		<p>за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 ° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 ° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	раота	<p>урок физкультуры"  <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.september.ru/">http://zdd.september.ru/</a> -</p>
--	--------------------	--	---	-------	---

						газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Футбол 2 часа</b>						
3.20	Средние и длинные передачи футбольного мяча»:	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; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkult-">http://www.fizkult-</a>
3.21	Тактические действия игры футбол	1		знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;		

			<p>разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</p> <p>знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);</p> <p>совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	<p>ura.ru/  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур          ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур          ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>          Фестиваль пед.идей</p>
--	--	--	--	---

						«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт»</b>						
4.1	Физическая подготовка	10		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо

					<p>бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)</b>						
1.1	Физическая культура в современном обществе	0,5		Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).	опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=329</a>
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,5		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий		

			физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».	22&tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы
1.3	Адаптивная физическая культура	1	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр».	http://www.tr ainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культур ы http://zdd.1sep tember.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1sep tember.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival. 1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.ed u.ru/subject/9/ https://old.iro2 2.ru/index.php /kpop-

						main/kprop-fk.html
<b>Итого по разделу:</b>		<b>2 часа</b>				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>						
2.1	Коррекция нарушения осанки	0,5		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.	Устный опрос. Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/общество учителей физ.культуры <a href="http://www.tr">http://www.tr</a>
2.2	Коррекция избыточной массы тела	0,5		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;		



				планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты	ainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культур ы
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1		знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.	http://zdd.1sep tember.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1sep tember.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival. 1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.ed u.ru/subject/9/ https://old.iro2 2.ru/index.php /kprop- main/kprop- fk.html
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0,5		знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	

			<p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</p> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p>		
2.5	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	0,5	<p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a></p>

			<p>дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>	<p>cat_no=22924 &amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro2">https://old.iro2</a></p>
--	--	--	---	--

						2.ru/index.php /krop- main/krop- fk.html
<b>Итого по разделу:</b>		<b>3 часа</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>						
<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность ( в процессе занятий)</b>						
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения.			повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей

						физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>						
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 10 час.</b>						
3.2	Гимнастическая комбинация на перекладине	4		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров,	Практическая	Сайт "Я

			гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).	работа	иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур
3.3	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	4	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися,		ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур

				сравниваю с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"
3.4	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	2		знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) .		<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» 15 час</b>						
3.5	Кроссовый бег	9		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его	Практическая	Сайт "Я

			<p>общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</p>	работа	<p>иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>
3.6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	5	<p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;</p>		



				разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).		<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.7	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.		
<b>Модуль «Зимние виды спорта» Лыжные гонки 9 час.</b>						
3.8	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	3		знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт

			<p>координации;  разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;  контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>«Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p>
3.9	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2	<p>закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;  знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;  знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;  знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;  разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;  контролируют технику выполнения</p>	<p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культур  http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт</p>

				перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей
3.10	Торможение боковым скольжением.	2		закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.		«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.11	Переход с одного лыжного хода на другой.	2		закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при		

				передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
<b>Модуль «Зимние виды спорта» Биатлон 2 часа</b>						
3.12	Всероссийские соревнования по биатлону	1		Знакомятся с современным биатлоном и его дальнейшим развитием.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/соо
3.13	Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил	1		Изучают правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил		

					<p>бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
<p><b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол (8 час)</b></p>					

3.14	Повороты с мячом на месте.	2		закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры
3.15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2		закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
3.16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2		закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки,		

			<p>выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей</p>
3.17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	2	<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с</p>	<p>«Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>

				использованием разученных технических действий (обучение в командах).		
<b>Модуль «Спортивные игры».</b>						
<b>Волейбол 7 часов.</b>						
3.18	Прямой нападающий удар	2		<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур</p> <p>ы</p> <p><a href="http://www.tr">http://www.tr</a></p>



					<a href="http://ainer.h1.ru/">ainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
--	--	--	--	--	--

3.19	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2		знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
3.20	Тактические действия в игре волейбол.	3		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).		
<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол. 2 часа</b>						
3.21	Основные тактические схемы игры футбол и мини- футбол.	2		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>

			<p>знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</p> <p>играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	<p>/urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт</p>
--	--	--	--	---

						в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
Итого по разделу:		58				
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» 10 часов</b>						
4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	10		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communi">http://www.it-n.ru/communi</a>

					<p>ties.aspx? cat_no=22924 &amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
--	--	--	--	--	---

						<a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
<b>Итого по разделу:</b>		<b>10 час</b>				
<b>Итого по программе</b>		<b>68 час.</b>				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС (68/ ч)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)</b>						
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	0,5		что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a>
1.2	Пешие туристские подходы.	0,5		обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки		

			туристского снаряжения; знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.	cat_no=22924 &lib_no=329 22&tmpl=lib сеть творческих учителей/соо бщество учителей физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro2">https://old.iro2</a>
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.	

						2.ru/index.php /kpop- main/kpop- fk.html
<b>Итого по разделу:</b>		<b>2 часа</b>				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>						
2.1	Восстановительный массаж	0,5		<p>знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</p> <p>разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</p> <p>составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.</p>	Устный опрос. Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p>
2.2	Банные процедуры.	0,5		<p>знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</p> <p>знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и</p>		



				требованиями безопасности.	
2.3	Измерение функциональных резервов организма	0,5		знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал	<p>ы</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p>ы</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p>
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	0,5		знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими	<p>Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>

				учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.		
<b>Итого по разделу:</b>		<b>2 часа</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (43 ч).</b>						
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</i></b>						
3.1	Занятия физической культурой и режим питания			знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.	Устный опрос. Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей
3.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела.			знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.		
3.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.			составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения		

			осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.	<p>физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность.</b>				
<b>Модуль «Гимнастика» (10 час)</b>				

3.4	Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (девушки).	2	<p>изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <p>анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</p> <p>разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>. изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <p>анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</p> <p>разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»</p> <p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a></p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>
3.5	Акробатическая комбинация.	3	<p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>контролируют технику выполнения</p>		<p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p>

				упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).		ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
3.6	Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. (юноши).	2		изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
3.7	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	2		Юноши: составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют		

			<p>возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Девушки:</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;</p> <p>наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</p> <p>разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</p> <p>разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и</p>	
--	--	--	---	--

				упражнений).		
3.8	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Упражнения черлидинга (девушки).	1		закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Девушки: знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение.).		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» (13 часов)</b>						
3.10	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	9		рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; контролируют технику выполнения	Практическая работа	Сайт "Я иду на

				легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культур
3.11	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	4		рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -



						газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> <b>Лыжные гонки 9 час</b>						
3.12	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	9		рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.">http://www.</a>

					<p>fizkult- ura.ru/ http://www.it- n.ru/communi- ties.aspx? cat_no=22924 &amp;lib_no=329 22&amp;tmpl=lib сеть творческих учителей/соо- бщество учителей физ.культур ы http://www.tr- ainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культур ы http://zdd.1sep- tember.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1sep- tember.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival. 1september.ru/ Фестиваль</p>
--	--	--	--	--	---

						пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>						
<b>Биатлон 2 часа</b>						
3.13	Современный биатлон и пути его дальнейшего развития	1		изучают современный биатлон и пути его дальнейшего развития	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://sportseptember.ru/urok/">http://sportseptember.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть
3.14	Обучение технике стрельбы	1		изучают винтовку для биатлона;		

					<p>творческих учителей/сообщество учителей физ.культур</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
--	--	--	--	--	---

**Модуль «Спортивные игры»  
Волейбол. 8 часов**

3.15	Техническая подготовка в волейболе	8		<p>рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя</p>
------	------------------------------------	---	--	---	---------------------	--

						<p>физ.культур ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол 8 час.</b>						
3.16	Техническая подготовка в баскетболе.			рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>

			<p>группах);  совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);  играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	<p>/urok/ Сайт «Физкульт Ура»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/общество учителей физ.культур  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт</p>
--	--	--	--	---

						в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол 2 часа</b>						
3.17	Техническая подготовка в футболе	2		рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communi">http://www.it-n.ru/communi</a>



					<p>ties.aspx?  cat_no=22924  &amp;lib_no=329  22&amp;tmpl=lib  сеть  творческих  учителей/соо  бщество  учителей  физ.культур  ы  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> -  сайт учителя  физ.культур  ы  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -  газета  "Здоровье  детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> -  газета "Спорт  в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
--	--	--	--	--	--

						<a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
<b>Итого по разделу:</b>		<b>43 часа</b>				
<b>Раздел 4. Модуль «Спорт» 12 часов</b>						
4.1	Физическая подготовка	12		осваивают содержание рабочих модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей

					<p>физ.культур ы <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культур ы <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
<b>Итого по разделу:</b>		<b>12 час</b>			
<b>Итого по программе</b>		<b>68 час.</b>			



### Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика» Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа
5	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				Практическая работа

7	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1				Практическая работа
8	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО на дистанции 60м.	1				Практическая работа. Зачет
9	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО на дистанции 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет
10	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет
11	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача	1				Практическая работа.

	волейбольного мяча двумя руками снизу.					
17	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1				Практическая работа.
18	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1				Практическая работа. Опрос.
19	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				Практическая работа.  Опрос
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок вперёд в группировке	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад в группировке.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок вперёд ноги	1				Практическая работа.

	«скрёстно».					
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов ГТО в подтягивании.	1				Практическая работа. Зачет
31	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов ГТО в упражнении на гибкость и упражнении на пресс.	1				Практическая работа. Зачет
32	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики	1				Практическая работа.  Опрос.



	нарушения осанки.					
33	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Повороты на лыжах способом переступания.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Спуск на лыжах с пологого склона.	1				Практическая работа.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжи. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа.

42	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Развитие биатлона в России и за рубежом	1				Опрос.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Лучшие биатлонисты России и мира	1				Опрос.
44	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1				Практическая работа.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				Практическая работа.
52	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной	1				Практическая работа.

	функциональной пробы. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.					
53	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1				Практическая работа. Опрос.
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1				Практическая работа.
60	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в челночном беге на 3x10 м.	1				Практическая работа. Зачет.
61	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет.
62	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа.

						Зачет.
63	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на формирование телосложения.	1				Опрос. Практическая работа.
64	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
65	Модуль «Спорт». Выполнение норм ГТО в беге на 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	1				Практическая работа.
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				Практическая работа.
68	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1				Практическая работа.

### Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1				Опрос

2	Модуль «Легкая атлетика». Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1				Опрос. Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1				Практическая работа.
7	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1				Практическая работа.
8	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1				Практическая работа.
9	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО . Бег 60 м.	1				Практическая работа. Зачет.
10	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО . Метание малого мяча на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
11	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО . Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Игровые действия в волейболе.	1				Практическая работа.

14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровые действия в волейболе	1				Практическая работа.
19	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1				Практическая работа. Опрос.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями.	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорные прыжки.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Опорные прыжки.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1				Практическая работа. Опрос.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.

27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазание по канату в три приёма. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Лазание по канату в три приёма.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет.
31	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в упражнениях на гибкость и для мышц брюшного пресса.	1				Практическая работа. Зачет.
32	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				Практическая работа. Опрос.
33	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом. 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.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа.
40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по	1				Практическая работа.

	самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.					
41	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа.
42	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Развитие биатлона в России	1				Практическая работа. Опрос.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Правила биатлона	1				Практическая работа. Опрос
44	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах.	1				Практическая работа. Зачет.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча».	1				Практическая работа.
46.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом.	1				Практическая работа.
53	История первых Олимпийских игр современности.	1				Опрос
54	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	1				Практическая работа.



56	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1				Практическая работа.
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метания мяча на дальность.	1				Практическая работа. Зачет
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. 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				Практическая работа.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				Практическая работа.
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				Практическая работа.
68	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1				Опрос. Практическая работа.

### Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег с преодолением препятствий	1				Опрос. Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1				Практическая работа.
7	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1				Практическая работа.
8	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				Практическая работа.
9	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
10	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет
11	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	1				Практическая работа.

14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1				Практическая работа.
19	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка Понятия «двигательное действие» «двигательное умение», «двигательный навык».	1				Практическая работа.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация	1				Опрос. Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические пирамиды. Упражнения для коррекции телосложения.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Стойка на голове с опорой на руки.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Стойка на голове с опорой на руки	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения для профилактики нарушения осанки. Лазанье по канату в два приёма.	1				Практическая работа.

27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Лазанье по канату в два приёма..	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату в два приёма.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения степ-аэробики.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет.
31	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО упражнения на гибкость и для мышц брюшного пресса.	1				Практическая работа. Зачет.
32	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1				Опрос. Практическая работа.
33	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
36	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				Практическая работа.

40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Торможение на лыжах способом «упор».	1				Практическая работа.
41	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки. Поворот упором при спуске с пологого склона».	1				Практическая работа.
42	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания	1				Практическая работа.
43	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста	1				Практическая работа.
44	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах 1 км.	1				Практическая работа. Зачет
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				Практическая работа.
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Практическая работа.
53	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	1				Практическая работа.
54	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.

55	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика. Эстафетный бег	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				Практическая работа.
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в беге на челночный бег 3x10 м.	1				Практическая работа. Зачет
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет.
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в беге 1500 м.	1				Практическая работа. Зачет
65	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнения норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет.
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1				Практическая работа.
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1				Практическая работа.
68	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила техники безопасности на водоемах.	1				Практическая работа. Опрос.

**Поурочное планирование 8 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег.	1				Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
8	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО на дистанцию 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
9	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет
10	Модуль «Спорт». Подготовка и сдача норм ГТО в метании мяча на дальность.	1				Практическая работа. Зачет.
11	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар.	1				Практическая работа.
12	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Тактические действия в игре волейбол.	1				Практическая работа.

16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Тактические действия в игре волейбол.	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Тактические действия в игре волейбол.	1				Практическая работа.
18	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.	1				Опрос. Практическая работа.
19	Адаптивная физическая культура.	1				Опрос.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине. Профилактика умственного перенапряжения.	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				Практическая работа.
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет
31	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО на гибкость и поднятие туловища.	1				Практическая работа. Зачет



32	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1				Практическая работа.
33	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				Практическая работа.
34	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				Практическая работа.
35	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				Практическая работа.
36	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				Практическая работа.
37	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				Практическая работа.
38	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Торможение боковым скольжением.	1				Практическая работа.
39	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Торможение боковым скольжением.	1				Практическая работа.
40	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного лыжного хода на другой.	1				Практическая работа.
41	Модуль зимние виды спорта». Лыжные гонки. Переход с одного лыжного хода на другой.	1				Практическая работа.
42	Модуль зимние виды спорта». Биатлон. Всероссийские соревнования по биатлону	1				Практическая работа. Опрос.
43	Модуль зимние виды спорта». Биатлон. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил	1				Практическая работа. Опрос
44	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах.	1				Практическая работа. Зачет.
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				Практическая работа.

49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				Практическая работа.
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				Практическая работа.
53	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1				Опрос. Практическая работа.
54	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Практическая работа.
62	Модуль «Легкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1				Практическая работа. Опрос.
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в челночном беге.	1				Практическая работа. Зачет.
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет

65	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет
66	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 2000 м.	1				Практическая работа. Зачет.
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини- футбол.	1				Практическая работа.
68	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини- футбол.	1				Практическая работа.

### Поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы.	1				Опрос
2	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1				Опрос. Практическая работа.
3	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
4	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
5	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
6	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
7	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
8	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет

9	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с места.	1				Практическая работа. Зачет
10	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метании мяча на дальность.	1				Практическая работа.зачет
11	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе. Занятия физической культурой и режим питания.	1				Практическая работа. Опрос.
12	Модуль «Спортивные игры» Техническая подготовка в волейболе. Волейбол.	1				Практическая работа.
13	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
14	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				Практическая работа.
19	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1				Опрос. Практическая работа.
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (девушки).	1				Практическая работа.
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (девушки).	1				Практическая работа.
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.

24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация.	1				Практическая работа.
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. (юноши). Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1				Практическая работа.
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Размахивания в висе на высокой перекладине. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. (юноши).	1				Практическая работа.
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1				Практическая работа.
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1				Практическая работа.
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Упражнения черлидинга (девушки).	1				Практическая работа.
30	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в упражнении на гибкость и поднимании туловища за 1 мин.	1				Практическая работа. Зачет
31	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в подтягивании и отжимании.	1				Практическая работа. Зачет
32	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				Опрос. Практическая работа.
33	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
34	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
35	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.

36	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
37	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
38	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
39	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
40	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
41	Модуль «Зимние виды». Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	1				Практическая работа.
42	Модуль «Зимние виды». Биатлон. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития	1				Практическая работа. Опрос.
43	Модуль «Зимние виды». Биатлон. Обучение технике стрельбы	1				Практическая работа. Опрос
44	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на лыжах.	1				Практическая работа. Зачет
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе.	1				Практическая работа.
52	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. Баскетбол.	1				Практическая работа.

53	Профессионально-прикладная физическая культура. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	1				Опрос.
54	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
55	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
56	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
57	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
58	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	1				Практическая работа.
59	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
60	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				Практическая работа.
61	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в челночном беге.	1				Практическая работа. Зачет
62	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 60 м.	1				Практическая работа. Зачет
63	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в метании на дальность.	1				Практическая работа. Зачет
64	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в прыжках в длину с разбега.	1				Практическая работа. Зачет
65	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в беге на 2000 м.	1				Практическая работа. Зачет
66	Модуль «Спорт». Подготовка и выполнение норм ГТО в стрельбе из пневматической винтовки.	1				Практическая работа. Зачет
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе	1				Практическая работа.
68	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в футболе	1				Практическая работа.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 4-е изд. —

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- компьютерный стол
- Ноутбук учителя,
- Проектор

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мат гимнастический прямой
- Бревно гимнастическое напольное
- Перекладина гимнастическая пристенная
- Канат для лазания
- Перекладина навесная универсальная
- Тренажер навесной для пресса
- Мяч для метания
- Набор для подвижных игр
- Комплект для проведения мероприятий
- Комплект судейский
- Ботинки для лыж
- Лыжи
- Лыжные палки
- Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
- Ворота для минифутбола складные
- Мяч баскетбольный



- Мяч футбольный
- Мяч волейбольный

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

### ИНТЕРНЕТ

- Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»  
<http://www.fizkult-ura.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"  
  
<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"  
  
<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>  
  
<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
- <https://uchi.ru/>