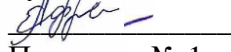


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЛИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено на заседании МО
гуманитарного цикла
Руководитель МО Ефременко А.А.



Протокол № 1
«31» августа 2022г

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Черных О.С.



«31» августа 2022г

Утверждаю
директор МОУ ИРМО
«Плишкинская СОШ»
Ильина Е.О.



«31» августа 2022г


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования (классы): основное общее образование, 5 -9 классы

Количество часов: 340 часов

Программа составлена учителем физической культуры: Потеенок Г.И.

Плишкино, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	4
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	5
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	7
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	8
5 класс	8
6 класс	10
7 класс	12
8 класс	14
9 класс	16
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	24
Личностные результаты	24
Метапредметные результаты	25
Предметные результаты	27
5 класс	27
6 класс	28
7 класс	30
8 класс	31
9 класс	33
Тематическое планирование	35
5 класс (68ч)	35
6 класс (68ч)	59
7 класс (68 ч)	77
8 класс (68 ч)	97
9 класс (68 ч)	121

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

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).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки¹), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе

¹ С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

содержания базовой физической подготовки, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки»

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе) На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе)

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. *История лёгкой атлетики в Иркутской области.*

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после заня-

тий 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)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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. **История возникновения баскетбола в Иркутске**

Способы самостоятельной деятельности. 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

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)

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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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. **Физкультурники и спортсмены Иркутской области - защитники Отечества**

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках 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

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)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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. **Олимпийские чемпионы и призёры Иркутской области**

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

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) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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. **Паралимпийские чемпионы и призёры Иркутской области.**

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 гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид.

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атле-

тики 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т п) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т п).Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стояи 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 виси и упоре на руках Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т п)

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

ствий, 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 двигающуюся) Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове) Упражнения в статическом равновесии Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры

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

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». *Развитие гибкости* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, 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 ак-

тивных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки 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 направлени-

ях 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 поворотом на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков 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. 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

- 6 Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 6 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 6 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;
- 6 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- 6 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 6 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 6 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;
- 6 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- 6 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулирова-

нию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- 6 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;
- 6 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 6 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 6 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 6 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:

- 6 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- 6 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- 6 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 6 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;

- 6 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 6 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;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- 6 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- 6 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;
- 6 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;
- 6 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- 6 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и мо-

делировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- 6 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;
- 6 составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- 6 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;
- 6 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- 6 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:

- 6 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; **История лёгкой атлетики в Иркутской области.**
- 6 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;
- 6 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультур-минутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

- 6 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- 6 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- 6 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- 6 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- 6 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 6 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 6 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);
- 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. История возникновения баскетбола в Иркутске

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- 6 характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр; **История возникновения баскетбола в Иркутске.**
- 6 измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- 6 контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним призна-

кам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 6 готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- 6 отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- 6 составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 6 составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- 6 выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- 6 6 выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
- 6 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);

- 6 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:

- 6 проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- 6 объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни; **Физкультурники и спортсмены Иркутской области - защитники Отечества**
- 6 объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- 6 выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- 6 выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- 6 выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- 6 выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 6 выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношаж-

ным 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;

6 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);

6 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:

6 проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; **Олимпийские чемпионы и призёры Иркутской области**

6 анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

6 проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки

6 выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений

6 выполнять прыжок в длину с разбега наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

6 выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

6 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 ;

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);

6 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:

6 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; **Паралимпийские чемпионы и призёры Иркутской области.**

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

6 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;

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

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

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

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

6 составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид,

6 составлять и выполнять комплекс упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- 6 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 6 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- 6 выполнять повороты кувырком, маятником;
- 6 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;
- 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (68 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Знания о физической культуре (1 ч)</p>	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <p>6 обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;</p> <p>6 высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам</p> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе».</p> <p>6 интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>6 задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием</p>	<p>Каталог цифрового образовательного контента</p> <p>Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России</p> <p>https://educont.ru/</p>

	<p>занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга Исторические сведения-</p>	<p>«здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: 6 описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия</p>	
--	---	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<p>ния об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>6 осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <p>6 характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>6 анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p>	

		<p>6 устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p> <p>6 История лёгкой атлетики в Иркутской области.</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности(1 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся-школы, связь с умственной работоспособностью</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p>	<p>Портал с интерактивными наглядными учебными материалами, предназначенный для подготовки и проведения уроков учителями, а также для самостоятельной работы школьников.</p> <p>https://urok.1c.ru/</p>

	<p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания</p>	<p>6 устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <p>6 определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>6 приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и</p>	
--	--	---	--

	<p>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</p>	<p>Интернет-та) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: 6 знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; 6 устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: 6 измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела): 6 выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 6 составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; 6 составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища;</p>	
--	--	---	--

	<p>процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом</p>	<p>самостоятельно разучивают технику их выполнения</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»: 6 рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);</p> <p>6 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>6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>6 знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма</p> <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием</p>	
--	---	---	--

		<p>иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организмов помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <p>6 выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);</p> <p>6 разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; <i>Мини-исследование</i>. Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <p>6 измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;</p> <p>6 сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;</p> <p>6 проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм</p>	
--	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Физическое совершенствование (60ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток ,дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой</p> <p>Упражнения на развитие</p>	<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <p>6 отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <p>6 разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры послеутренней зарядки»:</p>	<p>Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России</p> <p>https://educont.ru/</p>

	<p>гибкости и подвижно-сти суставов; развитие координации; форми- рование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p>6 закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливаю- щей процедуры способом обливания;</p> <p>6 закрепляют правила регулирования температурных и времен- ных режимов закаливающей процедуры;</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитиегибкости»:</p> <p>6 разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно- имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с боль-шой амплитудой <i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие коор- динации»:</p> <p>6 разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>6 составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формированиетелосложения»:</p> <p>6 разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельныхмышечных групп;</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа"</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>

<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком;</p>	<p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>6 совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>6 совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p>	<p>Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/</p>
-----------------------------------	--	---	---

	<p>лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правыми левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>6 описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p> <p>6 определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>6 разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют 6 ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</p> <p>6 описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</p>	
--	---	---	--

		<p>6 выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в пол-ной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образ- цом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный обра- зец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>6 уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; 6 описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;</p> <p>6 определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;</p> <p>6 разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устрани- ния (обучение в парах)</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; 6 разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на низком гимнастическом бревне; 6 контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; 6 знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым 	

		<p>способом, описывают её по фазам движения; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <p>6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют техниче-ски сложные его элементы;</p> <p>6 разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в груп- пах)</p>	
--	--	--	--

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»: 6 закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; 6 знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; 6 описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); 6 разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; 6 разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»: 6 закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; 6 разучивают стартовое и финишное ускорение;</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/</p>
--	---	--	---

		<p>6 разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>6 повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог</i>. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p> <p>6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p>	
--	--	---	--

		<p>6 разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <p>6 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>6 анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема:</p>	
--	--	---	--

		<p>«Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p> <p>6 определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>6 разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»:</p> <p>6 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>6 анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и</p>	
--	--	---	--

		<p>определяют причинных появления, устанавливают способы устранения; 6 изучают технику метания малого мяча на дальность с трёхшагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; 6 метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; 6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; 6 повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»: 6 закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах</p> <p>способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>6 контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>6 применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»: 6 изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку</p> <p>способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>6 разучивают технику переступания шагом на</p>	
--	--	--	--

		<p>льжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <p>6 разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>6 контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</p> <p>6 контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <p>6 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>6 разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют</p>	
--	--	---	--

		<p>образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>6 разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</p> <p>6 контролируют технику выполнения спуска другими учащими- ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
--	--	--	--

<p>Модуль «Спортивные игры». <u>Баскетбол</u></p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); 6 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; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: 6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/</p>
---	---	--	---

		<p>6 закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; 6 разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>6 описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>6 разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<u>Волейбол</u>	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия мячом	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: 6 закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; 6 разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;</p> <p>6 контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу</p>	Интерактивные уроки и цифровые домашние задания https://www.imumk.ru/

		<p>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>6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <p>6 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;</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в</p>	
--	--	--	--

		<p>парах);</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<u>Футбол</u>	Удар по неподвижно-му мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p>	Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/

		<p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их техниче- ского выполнения;</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «покругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов,делают выводы;</p> <p>6 описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают</p>	
--	--	--	--

		<p>способы устранения;</p> <p>6 определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <p>6 разучивают технику обводки учебных конусов;</p> <p>6 контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
--	--	--	--

Окончание табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Модуль «Спорт»(бч)</i>	Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

6КЛАСС (68 ч)

<p>Знания о физической культуре (1 ч)</p>	<p>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</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <p>6 обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>6 знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; История возникновения баскетбола в Иркутске</p> <p>6 осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <p>6 анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;</p> <p>6 рассматривают ритуалы организации и</p>	<p>Крупнейшая онлайн-школа в России https://foxford.ru/</p>
--	--	--	---

		<p>проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</p> <p>6 знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p> <p>6 приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Способы самостоятельной деятельности (1ч)</p>	<p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств</p> <p>Способы определения индивидуальной физической нагрузки</p> <p>Правила проведения измерительных процедур по оценке</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»:</p> <p>6 знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; 6 знакомятся с правилом «регулярности и систематичности»</p>	<p>Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение»</p> <p>https://prosv.ru/</p>

	<p>физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;</p> <p>6 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><i>Мини-исследование</i> Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>6 измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;</p> <p>6 определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности</p> <p>6 знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>6 рассматривают и анализируют критерии</p>	
--	--	--	--

		<p>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><i>Тематические занятия</i> Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <p>6 разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;</p> <p>6 знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);</p> <p>6 проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);</p> <p>6 выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития</p> <p><i>Тематические занятия</i> Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>6 знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p>	
--	--	---	--

		<p>6 знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</p> <p>6 разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <p>6 обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</p> <p>6 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>6 знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</p>	
--	--	---	--

<p>Физическое совершенствование (60ч)</p>	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: 6 повторяют ранее изученные правила техники безопасности; 6 углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортив-</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/</p>
--	---	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Физкультура-оздоровительная деятельность	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 рабо-	ного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: 6 определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; 6 отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики(консультируются с учителем); 6 разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия <i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: 6 повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; 6 разучивают комплекс зрительной гимнастики	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

	<p>тоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>и выполняют комплекс в режиме учебного дня</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: 6 отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); 6 составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);</p>	
--	---	---	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатическая комбинация из обще- развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений</p> <p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно- координированных упражнений разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общераз-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>6 повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>6 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);</p> <p>6 составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <p>6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;</p> <p>6 разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);</p> <p>6 составляют гимнастическую комбинацию</p>	<p>Полнофункциональная цифровая система для образовательных организаций</p> <p>https://www.yaklass.ru/</p>
---	---	---	--

	<p>вивающих и слож- но- координированных упражнений, передви- жений шагом и лег- ким бегом, поворота- ми с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статиче- ских поз (девочки) м Упражнения на невысокой гимнасти- ческой перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)</p>	<p>из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возмож- ные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: 6 повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнасти- ческой перекладине; 6 наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; 6 описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; 6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают</p>	
--	---	---	--

		<p>её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;</p> <p>6 описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»</p>	
--	--	--	--

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: 6 наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; 6 контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; 6 описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/</p>
---	---	--	---

	мишень	<p>отличительные признаки от техники спринтерского бега; 6 разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</p> <p><i>Практические занятия:</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <p>6 повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>6 разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных</p>	
--	--------	--	--

		<p>отличительных признаков;</p> <p>6 контролируют технику метания малого мяча другими учащими-ся, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>	
<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах</p> <p>одновремен- ным одношажным ходом;</p> <p>преодоление небольших трампли- нов при спуске с поло-гого склона в низкой стойке; ранее разучен-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <p>6 повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;</p> <p>6 повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных</p>	<p>Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение»</p> <p>https://prosv.ru/</p>

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<p>ные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<p>способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;</p> <p>6 описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их техниче-ские трудности;</p> <p>6 разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>6 демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «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</p>	<p>Крупнейшая онлайн-школа в России</p> <p>https://foxford.ru/</p>

		<p>занятий» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; 6 разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</p> <p>6 контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p>	
--	--	---	--

<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок 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 разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: 6 совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; 6 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); 6 анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; 6 разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; 6 контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); 6 изучают правила и играют с использованием разученных технических действий</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/</p>
--	--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
	по правилам с использованием разученных технических приёмов	<i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетбо-листа без мяча»	
<u>Волейбол</u>	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: 6 совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; 6 разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; 6 разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 6 играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	Мобильное электронное образование (при поддержке Сколково) https://mob-edu.com/

<p><u>Футбол</u></p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; 6 знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; 6 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; 6 разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); 6 совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); 6 разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; 6 играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с</p>	<p>Анализ действий учеников и автоматическая подборка заданий для каждого</p> <p>Работа в классе и дома, олимпиады, контрольные, повторение, курсы по математике и программированию</p> <p>https://education.vandex.ru/main/</p>
----------------------	--	---	--

		<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</p>	
<p>Модуль «Спорт»(6 ч)</p>	<p>Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/</p>

7КЛАСС (68 ч)

Знания о физической культуре (1 ч)	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	<i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской 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» <i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» 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» <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:	Цифровая образовательная среда совместной проектной и исследовательской деятельности https://globallab.org/
---	---	--	---

<p>спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>		<p>6 обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <p>6 обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</p> <p>6 обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</p> <p>6 Физкультурники и спортсмены Иркутской области защитники Отечества 6 обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <p>6 узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>6 обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>6 узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>	
---	--	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Способы самостоятельной деятельности (1ч)	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека;</p> <p>основные правила технической подготовки</p> <p>Двигательные действия как основа технической подготовки;</p> <p>понятие двигательного умения и двигательного навыка</p> <p>Способы</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <p>6 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>6 изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <p>6 осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют</p>	<p>Интерактивные уроки и цифровые домашние задания https://www.imumk.ru/</p>

	<p>оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой</p>	<p>отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;</p> <p>6 знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>6 устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>6 осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений</p> <p>на уровне умения и навыка 6 приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</p> <p>6 анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</p>	
--	---	--	--

	<p>помощью «индекса Кетле», «ортостатиче-ской пробы», «функциональной пробы со стандартной нагруз- кой»</p>	<p>6 разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесо- образности использования каждого из них при самостоятель- ных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правилатехники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <p>6 анализируют требования безопасности и гигиены к пришколь- ной спортивной площадке, местам активного отдыха, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>6 анализируют требования безопасности и гигиены к спортивно- му оборудованию и тренажерным устройствам, располагающим- ся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>6 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</p>	
--	---	--	--

		<p>выводы о целесообразности их выполнения</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»: 6 знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>6 обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</p> <p>6 оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</p> <p>6 анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой,</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

<p>Физическое совершенствование (60 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>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</p>	<p><i>Самостоятельные занятия</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: 6 знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; 6 разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); 6 измеряют индивидуальные показатели участков тела (обучение в парах); 6 определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; 6 составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: 6 отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; 6 составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; 6 разучивают комплекс профилактических</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/</p>
--	---	---	--

		упражнений и плани- руют его в режиме учебного дня	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Спортивная оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из изученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»: 6 составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; 6 разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); 6 контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> Тема: «Акробатические пирамиды»: 6 знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в п и р а м</p>	<p>Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/</p>

	<p>статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений</p> <p>в висах, упорах, поворотах (мальчики)</p>	<p>и д е ;</p> <p>6 анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</p> <p>6 разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>6 составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</p> <p>6 ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>6 составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки</p>	
--	---	--	--

		<i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоен-ных упражнений»	
--	--	---	--

Продолжение табл.

<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбегав длину способом «согнув ноги» Метание малого (теннисного) мяча по движущейся с разной скоростью мишени</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: 6 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; 6 описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; 6 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; 6 описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/</p>
---	---	---	---

		<p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»:</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>6 описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высоким стартом, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p>	
--	--	--	--

		<p>6 разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p>	
--	--	--	--

		<p>6 анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

<p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p>	<p>Торможение и поворотна лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попере-менным двухшажным ходом на передвиже- ние одновременным одношажным ходом</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: 6 наблюдают и анализируют образец техники торможения упо- ром, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; 6 разучивают технику подводящих упражнений и торможениеплугом в полной координации при спуске с пологого склона;</p>	<p>Мобильное электронное образование (при поддержке Сколково) https://mob-edu.com/</p>
---	---	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	<p>6 контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности</p> <p>в их выполнении, делают выводы;</p> <p>6 составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа"</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>

		<p>крутизны склона;</p> <p>6 контролируют технику выполнения поворота другими учащи- мися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона» <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники перехода с попере- менного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>6 составляют план самостоятельного обучения переходу с попере- менного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход</p>	
--	--	---	--

		<p>в целом в полной координации;</p> <p>6 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>6 составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>6 совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</p> <p>6 контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для</p>	
--	--	---	--

		самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>6 составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p>	<p>Интеллектуальная образовательная платформа для учеников и педагогов с библиотекой образовательного контента по ФГОС</p> <p>https://ibls.one/</p>

		<p>6 совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях с разной скоростью передвижения;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>6 описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; 6 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><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют</p>	
--	--	--	--

		<p>бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>6 планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<u>Волейбол</u>	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>6 планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/

		<p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Перевод мяча через сетку, способом нежной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>6 рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>6 разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте с поворотом на 180° (обучение в парах); 6 разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</p> <p>6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	---	--

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных техниче-ских приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <p>6 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;</p> <p>6 разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <p>6 знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</p> <p>6 разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</p> <p>6 знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>6 разучивают тактические действия при</p>	<p>Интеллектуальная образовательная платформа для учеников и педагогов с библиотекой образовательного контента по ФГОС https://ibls.one/</p>
----------------------	---	---	--

		<p>вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); 6 совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	
--	--	--	--

Окончание табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p><i>Модуль «Спорт» (6ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <p>6 осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений.</p> <p>https://marketplace.obr.nd.ru/</p>

8КЛАСС (68ч)

<p>Знания о физической культуре (1 ч)</p>	<p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-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) <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: 6 анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; 6 анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; 6 готовят рефераты по темам: «Связь</p>	<p>Крупнейшая онлайн-школа в России https://foxford.ru/</p>
--	---	---	---

		<p>занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»,</p> <p>«Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Адаптивная физическая культура»:</p> <p>6 анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</p> <p>6 готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «Олимпийские чемпионы и призёры из Иркутской области»</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</p>	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Коррекция нарушения осанки»:</p> <p>6 изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</p> <p>6 измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;</p> <p>6 планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <p>6 знакомятся со спортивной подготовкой</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений.</p> <p>https://marketplace.obr.nd.ru/</p>

		<p>как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</p> <p>6 повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</p> <p>6 знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; <i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»;</p> <p>6 знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</p> <p>6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на</p>	
--	--	---	--

		<p>двухнедельный цикл спортивной подготовки; 6 знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения;</p> <p>6 конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

<p>Физическое совершенствование (60 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <p>6 повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминутки;</p> <p>6 знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>6 знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>6 знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>6 знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в</p>	<p>Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение»</p> <p>https://prosv.ru/</p>
---	---	--	--

		режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Спорт и здоровьесберегающая деятельность. Модуль «Гимнастика»</p>	<p>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</p>	<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине»(6—8 упражнений): 6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; 6 знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; 6 разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p>	<p>Мобильное электронное образование (при поддержке Сколково) https://mob-edu.com/</p>

	<p>и висах (юноши) соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разучен- ных акробатических упражнений</p>	<p>6 составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах) <i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на 6 знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики,</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</p> <p>6 составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений,</p> <p>6 разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной</p>	
--	--	--	--

		<p>координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>	
--	--	--	--

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кроссовый бег»:</p> <p>6 знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега, выполняют его в полной координации;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема:</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа"</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>
--	---	--	--

		<p>«Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none">6 закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащими-ся, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);6 знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом , выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;6 разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;6 контролируют технику выполнения прыжка другими учащими-ся, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> <ul style="list-style-type: none">6 знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах	
--	--	---	--

		<p>допуска к их участию и оформления необходимых документов;</p> <p>6 знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</p> <p>6 тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</p>	
--	--	---	--

		<p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <p>6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>6 определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <p>6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>6 совершенствуют технику бега на короткие</p>	
--	--	---	--

		<p>дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>6 развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</p> <p>6 совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>6 развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов <i>Самостоятельные индивидуальные занятия</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <p>6 проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>6 определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p>	

		<p>6 составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>6 развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; 6 совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготавливающие упражнения;</p> <p>6 развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки</p>	
--	--	--	--

<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, 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 передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»: 6 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; 6 описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; 6 разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) <i>Учебный диалог</i> : консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/
--	--	--	---

		<p>обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p>6 закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</p> <p>6 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;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной</p>	

		<p>координации; 6 контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение боковым скольжением»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного лыжного хода на</p>	
--	--	---	--

		<p>другой»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременно-го двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</p> <p>6 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;</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</p> <p>6 разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>6 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)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>	

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Повороты с мячом на месте»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технические действия баскетбо- листа без мяча;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p> <p>6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>6 разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений.</p> <p>https://marketplace.obr.nd.ru/</p>

		<p>6 знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>6 разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>6 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;</p> <p>6 описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; 6</p>	
--	--	--	--

		<p>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><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <p>6 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;</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p>6 описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</p> <p>6 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); 6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>	

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>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</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямой нападающий удар»:</p> <p>6 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;</p> <p>6 описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические</p>	<p>Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/</p>
------------------------	--	--	---

		<p>рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>6 знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <p>6 формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p>	
--	--	--	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p>6 разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</p> <p>6 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)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <p>6 знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>6 совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	

		<p><i>Учебный диалог</i> Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p>	
<u>Футбол</u>	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия</p> <p>Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки)</p> <p>Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала Интернета)</p> <p>Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <p>6 знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>6 разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);</p> <p>6 знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</p> <p>6 разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</p> <p>6 играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа"</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>

		(обучение в командах)	
<p>Модуль «Спорт» (6 ч)</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: 6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; 6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/</p>

9 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

Знания о физической культуре (1 ч)	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	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления) Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Вопросы для обсуждения: 6 что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; 7 почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; 8 какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни Паралимпийские чемпионы и призёры Иркутской области. <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Пешие туристские подходы»: 6 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; 6 рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов	Портал с интерактивными наглядными учебными материалами, предназначенный для подготовки и проведения уроков учителями, а также для самостоятельной работы школьников. https://urok.1c.ru/
---	--	--	--

		<p>передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</p> <p>6 знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <p>6 изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <p>6 знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <p>6 составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	

<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья</p> <p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>6 знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>6 знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; 6 разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));</p> <p>6 составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банные процедуры»:</p>	<p>Интерактивная образовательная онлайн-платформа</p> <p>https://uchi.ru/</p>
--	---	---	--

		<p>6 знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</p> <p>6 знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности</p> <p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <p>6 знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</p> <p>6 знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «пробас задержкой дыхания»);</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников) Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 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); 6 знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; 6 наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); 6 контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с 	

		образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)	
Физическое совершенствование (60 ч). Физкультурно-	Занятия физической культурой и режим питания	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»: 6 знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;	цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/

<p>оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<p>6 знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;</p> <p>6 знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела</p> <p><i>Практические занятия</i> (использованием иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <p>6 составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;</p> <p>6 включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их</p>	
--	--	---	--

<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Длинный кувырок с разбега»: 6 изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p>	<p>Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение»</p> <p>https://prosv.ru/</p>
--	---	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>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, акробатики</p>	<p>6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</p> <p>6 разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <p>6 изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя</p>	<p>Интерактивные уроки и цифровые домашние задания</p> <p>https://www.imumk.ru/</p>

		<p>ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <p>6 анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</p> <p>6 разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; 6 контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <p>6 составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов)</p>	
--	--	---	--

		<p>и упражнений);</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Размахивания в вися на высокой перекладине»: 6 контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p>	
--	--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
		<p>6 составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);</p> <p>6 контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания</p>	

		<p>качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <p>6 закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации 6</p> <p>наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности;</p> <p>6 разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>6 контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</p> <p>6 разучивают имитационные и</p>	
--	--	---	--

		<p>подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнасти-ческом бревне;</p> <p>6 контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоен- ных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упраж- нений) <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения черлидинга»:</p>	
--	--	--	--

		<p>6 знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;</p> <p>6 отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);</p>	
--	--	---	--

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		<p>6 разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>	

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «согнув ноги»; Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбегана дальность	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <p>6 рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>6 контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <p>6 рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</p>	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

		6 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)	
<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: <p>6 рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</p> <p>6 контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

Продолжение табл.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <p>6 рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</p> <p>6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	<p>Портал с интерактивными наглядными учебными материалами, предназначенный для подготовки и проведения уроков учителями, а также для самостоятельной работы школьников.</p> <p>https://urok.1c.ru/</p>

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <p>6 рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <p>6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>	<p>Анализ действий учеников и автоматическая подборка заданий для каждого</p> <p>Работа в классе и дома, олимпиады, контрольные, повторение, курсы по математике и программированию</p> <p>https://education.yandex.ru/main/</p>
------------------------	--	---	--

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 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; 6 контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 6 совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); 6 играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) 	<p>Мобильное электронное образование (при поддержке Сколково)</p> <p>https://mob-edu.com/</p>
----------------------	---	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<p><i>Модуль «Спорт» (6 ч)</i></p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <p>6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>6 демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/</p>

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

Приложение 1
к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

Календарно-Тематическое планирование физической культуре 5 класс

№ уро ка	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Коррек тиров ка дат	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика»							
1		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт стартовый разгон.	1		Инструктаж по Т.Б. на уроках Терминология спринтерского бега История лёгкой атлетики в Иркутской области. Понятие двигательных умений и навыков. О.Р.У. Специального бегового упражнения. Высокий старт (10-15м), стартовый разгон, бег по дистанции (30-40 м). Спринтерский бег. Эстафета линейная. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
2		Бег с ускорением. Скоростной бег до 40м.	1		Знание о физической культуре. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. с различных положений (низкий старт, старт с опорой на руку).Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (30-40м). Финиширование. Бег с препятствиями. Измерение результатов. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-40 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	Описывать технику выполнения беговых упражнений .
3		Тестирование челночный бег3x10м. Игра.	1		О.Р.У. Высокий старт (15-30 м). Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Челночный бег3x10м. Эстафеты	Регулятивные.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: Тестирование челночный бег3x10м. Коммуникативные: инициативное	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться;

					линейные, передача палочки. Игра. Развитие скоростных качеств.	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	раскрывают внутреннюю позицию школьника
4		Тестирование бег 30 м. с высокого старта. Эстафеты.	1		О.Р.У. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 5 м). Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Эстафеты.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
5		Бега на результат 60 м.	1		О.Р.У.Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат с низкого старта. Поднимание туловища из положения лёжа. Игра. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта. Эстафета.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
6		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места на дальность.	1		Терминология прыжков в длину. Специальные беговые упражнения Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояния с трёх шагов с разбега .Многоскоки. Спортивная игра «Футбол» Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

7		Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель	1		Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6м. заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Передача мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
8		Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча вертикальную цель	1		История отечественного спорта. Специальные беговые упражнения Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание набивного мяча горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м на заданное расстояние с расстояния 8-10м, с4-5 бросковых шагов. Правила соревнований в прыжках Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Нравственно-этич. ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
9		Метание набивного мяча.	1		Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность расстояние цель (1 x 1) 8-10м. Правила соревнований в метании мяча. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метания мяча на дальность играть в подвижную игру «Перестрелка».	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
10		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1		Терминология кроссового бега. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег по дистанции. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, игра в «лапту».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков.

11		Бег на 1500 м.	1		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Равномерный бег 1500м. спортивная игра мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, спортивная игра мини-футбол по упрощенным правилам.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
Модуль «Спортивные игры».							
12		Овладение техникой передвижений, остановок, стойки и поворотов, и стоек.	1		Инструктаж по Т.Б. на уроках. История баскетбола. Перемещение в стойке. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: броски и ловля мяча на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом. Игра «Мяч ловцу».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
13		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»	1		Режим дня и его значение. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Способы перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой» «по кругу» и «змейкой»; Техника защитной стойки игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Комбинация техники. Игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, правило игры «Баскетбола» по упрощенным правилам	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
14		Освоение ловли и	1		Стойки и передвижения игрока.	Коммуникативные: слушать и слышать друг	Понимают значение

		передач мяча.			Ведение мяча в средней стойке на месте высокой стойке Ведение без сопротивления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
15		Передача и ловля мяча в парах в движении.	1		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах ,тройках круге) Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16		Освоение техники ведения мяча с изменением направления.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней в высокой стойке, движении по прямой и Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17		Передача мяча одной рукой от плеча	1		Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, Стойки и передвижения игрока. ведение мяча с изменением направления Ведение мяча в низкой стойке, с	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: играть в спортивную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

					изменением движения и скорости направления. Остановка двумя шагами. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	«Баскетбол» по упрощенным правилам.	нравственных норм, социальной справедливости и свободе
18		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Терминология баскетбола. Овладение техникой бросков мяча. Остановка в два шага Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении, ловли и передач мяча двумя руками . Бросок мяча одной рукой и двумя руками от плеча в движении после ловли мяча (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Остановка в два шага Игра (2 x 2) Развитие координационных способностей.	Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: рассказывать и показывать сочетание приёмов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
19		Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной и двумя рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
20		Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча после ведения. Бросок в кольцо с 5 точек .Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок мяча в	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

					движении. Максимальное расстояния до корзины 3,60м. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Модуль «Гимнастика»							
21		Освоение строевых упражнений.	1		Инструктаж по техники безопасности. Страховка во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения в парах (с палками). Игра по выбору обучающихся.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
22		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1		Простые связки. Значение гимнастических упражнений для развития силовых. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, обручами) Упражнения с набивными мячами Поднимание прямых ног в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: общеразвивающих упражнений с предметами.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
23		Упражнения на гимнастической стенке.	1		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке. Упражнение на перекладине. Эстафеты. Развитие	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Упражнения с гимнастической скамейкой и на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					координационных способностей	гимнастической стенке	отзывчивости, сочувствия другим
24		Лазание по гимнастической лестнице.	1		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. на месте без предметов. Подтягивание упражнение в висе. перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие силовых способностей	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
25		Кувырки вперёд и назад в группировке.	1		Страховка и помощь во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте О.Р.У. с мячом. Акробатические упражнения Кувырки вперёд и назад в группировке. Кувырки вперед и назад выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Помощь и страховка. Игра встречная эстафеты.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
26		Кувырки вперёд ноги «скрестно». Кувырки назад из стойки на лопатках.	1		Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. с палками. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд ноги «скрестно» Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) .Техника выполнения физических упражнений. Игра по выбору обучающихся.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: кувырки вперёд слитно. Игра по выбору детей.	Осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
27		Прыжка через вращающую скакалку.	1		Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. О.Р.У в парах Прыжки через скакалку -1мин	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

					скакалкой. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «парная чехарда». Развитие скоростно - силовых способностей.	прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».	основе представлений о нравственных нормах
28		Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой партнёром. Упражнения акробатические, на гимнастической стенке, проведение, тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие гибкости.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

29		Упражнения на низком гимнастическом бревне:	1		Выполнение О.Р.У. с предметами. Помощь и страховка передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Простой вис Упражнение вис на перекладине. Овладение организаторскими умениями ,соблюдать правило соревнований. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств
30		Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		Осанка как показатель физического развития. Ору с предметами. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом	Регулятивные.: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные –	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

					«удерживая за плечи» Упражнения с гимнастической скамейкой, и гимнастической стенке. Упражнение с набивными мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	используют данные упражнения для развития координации. Коммуникативные: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Модуль «Спортивные игры»							
31		Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола Основные приёмы игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперёд и спиной. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32		Прямая верхняя подача мяча.	1		Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни .Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Ходьба и бег и выполнение заданий (сесть на пол. встать подпрыгнуть.) Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Основные правила игры. Игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Техника приёма и передач мяча.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств .

2 полугодие

№	Дата	Тема урока	Кол-во	Коррек	Планируемые результаты
---	------	------------	--------	--------	------------------------

уро ка		часов	тировка дат	Предметные		Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
				Модуль «Зимние виды спорта».			
33	Инструктаж по техники безопасности. Лыжные ходы.	1		Инструктаж по Т.Б. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Скользящий шаг. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.	
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		Техника попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции до 1 км. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	
35	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1		Техника одновременный бесшажный ход. Особенности дыхания при передвижении по дистанции .Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	

						указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	
36		Одновременный двухшажный ход.	1		Особенности дыхания при передвижении по дистанции 2 км Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника одновременного двухшажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
37		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1		Прохождение дистанции. Техника спусков в основной и низкой стойке. Поворот «переступанием» по учебной дистанции Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
38		Торможение «плугом».	1		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции. Торможение «плугом». Стойка. Работа рук. Работа ног, развитию физических качеств. Игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: торможение и поворот упором	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственности — отзывчивости, сочувствия другим людям
39		Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1		Техника Спуск в основной стойке и низкой стойке. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. Игра «С горки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

					на горку». Упражнения на развитие координации	указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами.	
40		Техника одновременного бесшажного хода.	1		Особенности дыхания, при передвижении по дистанции. Прохождение дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: техника бесшажного одновременного хода	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
41		Прохождение отрезков с соревновательной скоростью.	1		Торможение упором Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3 × 4 по 200–300 м. Одновременный бесшажный ход. Игра «Остановка рывком». Упражнения на развитие координации.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
42		Поворот переступанием.	1		Прохождение дистанции. Поворот переступанием. Передвигаться на лыжах, спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра «С горки на горку».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Прохождение дистанции. передвигаться на лыжах, спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
43		Подъём «полуёлочкой».	1		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1км без учёта времени. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра «Остановка рывком»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости.

						заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	
44		Прохождение дистанции 1 км.	1		Построение. О.Р.У. С.У. Прохождение дистанции 1 км. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра по выбору обучающихся.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: прохождение дистанции 3км.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
45		Прохождение дистанции 2 км.	1		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника», Прохождение дистанции 2 км. Остановка рывком» эстафеты с передачей палкой.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: Игры «Остановка рывком» и эстафеты с передачей палкой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Модуль «Спортивные игры»							
46		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении мяча.	1		Инструктаж по Т.Б. волейболу Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в парах и над собой. Прием снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствия с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
47		Техника перемещений и	1		Стойки и передвижения игрока.	Коммуникативные: слушать и слышать	ориентируются на

		владение мячом.			Техника перемещений и владение мячом. Жонглирование. Упражнения на быстроту, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 1, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игровые упражнения.	друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: моделировать технику перемещение волейболиста.	понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
48		Приём мяча снизу над собой.	1		Бег с ускорением. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней и с низкой стойке максимальной частотой в течение 7-10с. Приём мяча снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения пара. Игра упражнения с мячами, прыжками. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.	Регулятивные.: уважительно относиться к партнеру. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма
49		Прием мяча снизу двумя рукам на месте и перемещение вперед через сетку.	1		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону сетку. Тактика свободного нападения Игра упражнения с мячами, прыжками, эстафеты.	Регулятивные.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
50		Техника нижняя прямая подача.	1		Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Стойки и передвижения игрока. Передача	Регулятивные.: уважительно относиться к партнеру. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ

					мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Техника нижняя прямая подача 3-6м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	и самоконтроль результата
51		Приём мяча с низу над собой. Закрепление техники владение мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Комбинации освоенных элементов техники приёма и перемещений и владения мячом. Приём мяча с низу над собой. Закрепление техники владения мячом. Верхняя прямая подача мяча. Позиционное нападения с изменением позиции. Тактика свободного нападения. Помощь в судействе. Закрепление техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками
52		Позиционное нападения. Тактика игры.			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Тактика нижней прямой подачи Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападения. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.
Модуль «Спортивные игры»							
53		Система личной защиты.	1		Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Система личной защиты. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи. Игра по упрощенным правилам игры мини - баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

54		Индивидуальная техника защиты.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Штрафной бросок из 10 бросков. Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55		Закрепление техники владением мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Развитие координационных способностей	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
56		Освоение индивидуальной техники защиты.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3).	Регулятивные.: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные – используют данные упражнения для развития координации. Коммуникативные: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57		Тактика свободного нападен.Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом(1:0,2 x 1). Позиционное нападение (5: 0). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Регулятивные.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы

Модуль «Спортивные игры»							
58		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1		<p>Инструктаж по ТБ по футболу. Специальные беговые упражнения. О.Р.У. техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; б закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега . Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные.: подбирать разминочные упражнения. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p>	<p>понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
59		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		<p>Высокий стар. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-40 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Ору. техники определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Мини-футбол. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Регулятивные.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
60		Ведение футбольного мяча	1		<p>Техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой». Игра «Салки с заданиями».</p>	<p>Регулятивные.: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные.: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.</p>	<p>понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>

61		Ведение мяча по прямой	1		Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца .Специальные беговые упражнения. ОРУ. Ведения футбольного мяча с изменением направления движения и по прямой. Мини-футбол. Развитие скоростных качеств	Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
62		Обводка мячом ориентиров	1		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления. Мини-футбол	Регулятивные: применять разученные упражнения для развития выносливости. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Познавательные. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических упражнений.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
Модуль «Спорт».							
63		Бег 30м.	1		Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. Бег 30м. Эстафета. Развитие скоростных качеств	Регулятивные: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции Познавательные. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
64		Бег на 1500м.			Бег 1500м на результат. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.	Регулятивные: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. Познавательные. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности, взаимодействуют со	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

						сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.	
65		Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание в упор лёжа на полу	1		ОРУ. Специальные беговые и силовые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание в упор лёжа на полу Спортивная игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Познавательные: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание в упор лёжа на полу	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
66		Метание теннисного мяча.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. С 4-5 бросковых шагов прыжок с разбега шагов разбега с длину со способом «согнув ноги» Метание мяча в цель. (1х1) с расстояния 6- 8 метров метание теннисного мяча отскока Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение метания . Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми
67		Поднимание туловища из положения лёжа.			Специальные прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа. Игра «Лапта»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Поднимание туловища из положения лёжа.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
68		Прыжок длину с места. Обобщающий урок по итогам 5 класса.	1		Специальные беговые упражнения. Прыжок длину с места. Спортивных или подвижных игр, выбранных учениками. Итоговое повторение курса по физической культуре	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,

						находить необходимую информацию. Познавательные: прыжок в длину играть в выбранные подвижные или спортивные игры, подводить итоги учебного года.	сочувствия другим людям.
--	--	--	--	--	--	---	-----------------------------

Приложение 2
к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

Календарно-Тематическое планирование физической культуре 5 «Б» класс

№ уро ка	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Коррек тиров ка дат	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
		Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика»					
1		Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт стартовый разгон.	1		Инструктаж по Т.Б. на уроках Терминология спринтерского бега История лёгкой атлетики в Иркутской области. Понятие двигательных умений и навыков. О.Р.У. Специального бегового упражнения. Высокий старт (10-15м), стартовый разгон, бег по дистанции (30-40 м). Спринтерский бег. Эстафета линейная. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
2		Бег с ускорением. Скоростной бег до 40м.	1		Знание о физической культуре. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. с различных положений (низкий старт, старт с опорой на руку).Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (30-40м). Финиширование. Бег с препятствиями. Измерение результатов. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-40 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	Описывать технику выполнения беговых упражнений .
3		Тестирование челночный бег3x10м.	1		О.Р.У. Высокий старт (15-30 м). Специальные беговые упражнения.	Регулятивные.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	Понимают значение знаний и умений для

		Игра.			Старты из различных положений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты линейные, передача палочки. Игра. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: Тестирование челночный бег 3х10м. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	человека; стремится хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
4		Тестирование бег 30 м. с высокого старта. Эстафеты.	1		О.Р.У. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 5 м). Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Эстафеты.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
5		Бега на результат 60 м.	1		О.Р.У. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат с низкого старта. Поднимание туловища из положения лёжа. Игра. Развитие скоростных качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта. Эстафета.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
6		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места на дальность.	1		Терминология прыжков в длину. Специальные беговые упражнения Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояния с трёх шагов с разбега .Многоскоки. Спортивная игра «Футбол» Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							социальных ситуациях
7		Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель	1		Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6м. заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Передача мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
8		Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча вертикальную цель	1		История отечественного спорта. Специальные беговые упражнения Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание набивного мяча горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м на заданное расстояние с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов. Правила соревнований в прыжках Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Нравственно-этич. ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
9		Метание набивного мяча.	1		Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность расстояние цель (1 x 1) 8-10м. Правила соревнований в метании мяча. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метания мяча на дальность играть в подвижную игру «Перестрелка».	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
10		Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1		Терминология кроссового бега. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег по дистанции. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, игра в «лапту».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие

							навыков.
11		Бег на 1500 м.	1		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Равномерный бег 1500м. спортивная игра мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, спортивная игра мини-футбол по упрощенным правилам.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
Модуль «Спортивные игры».							
12		Овладение техникой передвижений, остановок, стойки и поворотов, и стоек.	1		Инструктаж по Т.Б. на уроках. История баскетбола. Перемещение в стойке. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: броски и ловля мяча на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом. Игра «Мяч ловцу».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
13		Ведение мяча на месте и в движении «по прямой»	1		Режим дня и его значение. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Способы перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой» «по кругу» и «змейкой»; Техника защитной стойки игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Комбинация техники. Игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, правило игры «Баскетбола» по упрощенным правилам	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

14		Освоение ловли и передач мяча.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте высокой стойке Ведение без сопротивления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
15		Передача и ловля мяча в парах в движении.	1		Терминология баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах ,тройках круге) Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16		Освоение техники ведения мяча с изменением направления.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней в высокой стойке, движении по прямой и Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17		Передача мяча одной рукой от плеча	1		Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, Стойки и передвижения игрока. ведение мяча с изменением направления Ведение	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

					мяча в низкой стойке, с изменением движения и скорости направления. Остановка двумя шагами. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Познавательные: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Терминология баскетбола. Овладение техникой бросков мяча. Остановка в два шага Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении, ловли и передач мяча двумя руками . Бросок мяча одной рукой и двумя руками от плеча в движении после ловли мяча (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Остановка в два шага Игра (2 x 2) Развитие координационных способностей.	Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: рассказывать и показывать сочетание приёмов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
19		Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной и двумя рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
20		Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча после ведения. Бросок в кольцо с 5 точек .Передача мяча одной рукой	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

					от плеча в парах на месте и в движении. Максимальное расстояния до корзины 3,60м. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Модуль «Гимнастика»							
21		Освоение строевых упражнений.	1		Инструктаж по техники безопасности. Страховка во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения в парах (с палками). Игра по выбору обучающихся.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
22		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1		Простые связки. Значение гимнастических упражнений для развития силовых. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, обручами) Упражнения с набивными мячами Поднимание прямых ног в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: общеразвивающих упражнений с предметами.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
23		Упражнения на гимнастической стенке.	1		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке. Упражнение на перекладине.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Упражнения с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, доброжелательности и эмоционально-

					Эстафеты. Развитие координационных способностей	гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке	нравственной отзывчивости, сочувствия другим
24		Лазание по гимнастической лестнице.	1		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. на месте без предметов. Подтягивание упражнение в висе. перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие силовых способностей	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
25		Кувырки вперёд и назад в группировке.	1		Страховка и помощь во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте О.Р.У. с мячом. Акробатические упражнения Кувырки вперёд и назад в группировке. Кувырки вперед и назад выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Помощь и страховка. Игра встречная эстафеты.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
26		Кувырки вперёд ноги «скрестно». Кувырки назад из стойки на лопатках.	1		Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. с палками. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд ноги «скрестно» Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) .Техника выполнения физических упражнений. Игра по выбору обучающихся.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: кувырки вперёд слитно. Игра по выбору детей.	Осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
27		Прыжка через вращающую скакалку.	1		Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. О.Р.У в парах	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	развитие самостоятельности и личной ответственности за

					Прыжки через скакалку -1 мин скакалкой. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «парная чехарда». Развитие скоростно - силовых способностей.	Познавательные: проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда».	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
28		Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой партнёром. Упражнения акробатические, на гимнастической стенке, проведение, тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие гибкости.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

29		Упражнения на низком гимнастическом бревне:	1		Выполнение О.Р.У. с предметами. Помощь и страховка передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Простой вис Упражнение вис на перекладине. Овладение организаторскими умениями ,соблюдать правило соревнований. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств
30		Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		Осанка как показатель физического развития. Ору с предметами. Расхождение на гимнастической скамейке правым	Регулятивные.: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

					и левым боком способом «удерживая за плечи» Упражнения с гимнастической скамейкой, и гимнастической стенке. Упражнение с набивными мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Познавательные: общеучебные – используют данные упражнения для развития координации. Коммуникативные: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Модуль «Спортивные игры»							
31		Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола Основные приёмы игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперёд и спиной. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32		Прямая верхняя подача мяча.	1		Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни .Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Ходьба и бег и выполнение заданий (сесть на пол. встать подпрыгнуть.) Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Основные правила игры. Игра	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: Техника приёма и передач мяча.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств .

2 полугодие

№ уро ка	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Коррек тировка дат	Планируемые результаты		Личностные
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	
		Модуль «Зимние виды спорта».					
33		Инструктаж по техники безопасности. Лыжные ходы.	1		Инструктаж по Т.Б. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Скользящий шаг. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.
34		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		Техника попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции до 1 км. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
35		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1		Техника одновременный бесшажный ход. Особенности дыхания при передвижении по дистанции .Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

					быстроты	деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	
36		Одновременный двухшажный ход.	1		Особенности дыхания при передвижении по дистанции 2 км Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника одновременного двухшажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
37		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1		Прохождение дистанции. Техника спусков в основной и низкой стойке. Поворот «переступанием» по учебной дистанции Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
38		Торможение «плугом».	1		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции. Торможение «плугом». Стойка. Работа рук. Работа ног, развитию физических качеств. Игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: торможение и поворот упором	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственности — отзывчивости, сочувствия другим людям
39		Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1		Техника Спуск в основной стойке и низкой стойке. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

					основной стойке .Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации	деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами.	
40		Техника одновременного бесшажного хода.	1		Особенности дыхания, при передвижении по дистанции. Прохождение дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: техника бесшажного одновременного хода	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
41		Прохождение отрезков с соревновательной скоростью.	1		Торможение упором Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3 × 4 по 200–300 м. Одновременный безшажный ход. Игра «Остановка рывком». Упражнения на развитие координации.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: передвигаться лыжными ходами	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
42		Поворот переступанием.	1		Прохождение дистанции. Поворот переступанием .Передвигаться на лыжах, спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра «С горки на горку».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Прохождение дистанции. передвигаться на лыжах, спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
43		Подъём «полуёлочкой».	1		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1км без учёта времени. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра »Остановка рывком»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной

						познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	отзывчивости.
44		Прохождение дистанции 1 км.	1		Построение. О.Р.У. С.У. Прохождение дистанции 1 км. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Игра по выбору обучающихся.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: прохождение дистанции 3км.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
45		Прохождение дистанции 2 км.	1		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника», Прохождение дистанции 2 км. Остановка рывком» эстафеты с передачей палкой.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: Игры «Остановка рывком» и эстафеты с передачей палкой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Модуль «Спортивные игры»							
46		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении мяча.	1		Инструктаж по Т.Б. волейболу Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в парах и над собой. Прием снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствием с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

47		Техника перемещений и владение мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений и владение мячом. Жонглирование. Упражнения на быстроту, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 1, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игровые упражнения.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; и видеть указанную ошибку исправлять. Познавательные: моделировать технику перемещение волейболиста.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
48		Приём мяча снизу над собой.	1		Бег с ускорением. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой, средней и с низкой стойке максимальной частотой в течение 7-10с. Приём мяча снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения пара. Игра упражнения с мячами, прыжками. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.	Регулятивные.: уважительно относиться к партнеру. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма
49		Прием мяча снизу двумя рукам на месте и перемещение вперед через сетку.	1		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону сетку. Тактика свободного нападения Игра упражнения с мячами, прыжками, эстафеты.	Регулятивные.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий волейбола.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
50		Техника нижняя прямая подача.	1		Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Стойки и	Регулятивные.: уважительно относиться к партнеру. Познавательные.: моделировать технику игровых действий и приемов.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности;

					передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Техника нижняя прямая подача 3-6м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
51		Приём мяча с низу над собой. Закрепление техники владение мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Комбинации освоенных элементов техники приёма и перемещений и владения мячом. Приём мяча с низу над собой. Закрепление техники владение мячом. Верхняя прямая подача мяча. Позиционное нападения с изменением позиции. Тактика свободного нападения. Помощь в судействе. Закрепление техники владение мячом. Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками
52		Позиционное нападения. Тактика игры.			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Тактика нижней прямой подачи Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападения. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.
Модуль «Спортивные игры»							

53		Система личной защиты.	1		Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Система личной защиты. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи. Игра по упрощённым правилам игры мини - баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
54		Индивидуальная техника защиты.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Штрафной бросок из 10 бросков. Вырывание и выбивания мяча Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55		Закрепление техники владением мячом.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Комбинация из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Развитие координационных способностей	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
56		Освоение индивидуальной техники защиты.	1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3).	Регулятивные.: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные – используют данные упражнения для развития координации. Коммуникативные: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57		Тактика свободного	1		Стойки и передвижения игрока.	Регулятивные.: включать беговые	Развитие

		нападен.Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом(1:0,2 x 1). Позиционное нападение (5: 0). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы
		Модуль «Спортивные игры»					
58		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1		Инструктаж по ТБ по футболу. Специальные беговые упражнения. О.Р.У. техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; б закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега . Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные.: подбирать разминочные упражнения. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
59		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		Высокий стар. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-40 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Ору. техники определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Мини-футбол. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитии навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
60		Ведение футбольного мяча	1		Техники ведения футбольного мяча «по	Регулятивные.: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной	понимают значение знаний для человека и

					прямой», «покругу», «змейкой». Игра «Салки с заданиями».	задачей и условиями ее реализации. Познавательные.: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.	принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
61		Ведение мяча по прямой	1		Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца .Специальные беговые упражнения. ОРУ. Ведения футбольного мяча с изменением направления движения и по прямой. Мини-футбол. Развитие скоростных качеств	Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
62		Обводка мячом ориентиров	1		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления. Мини-футбол	Регулятивные: применять разученные упражнения для развития выносливости. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Познавательные. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических упражнений.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
Модуль «Спорт».							
63		Бег 30м.	1		Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. Бег 30м. Эстафета. Развитие скоростных качеств	Регулятивные: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. Коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции Познавательные. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
64		Бег на 1500м.			Бег 1500м на результат. Правила	Регулятивные: включать беговые	понимают значение

					соревнований по лёгкой атлетики. Развитие выносливости.	упражнения в занятия физической культурой. Познавательные. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.	знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
65		Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание в упор лёжа на полу	1		ОРУ. Специальные беговые и силовые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание в упор лёжа на полу Спортивная игра мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Познавательные: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание в упор лёжа на полу	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
66		Метание теннисного мяча.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. С 4-5 бросковых шагов. Прыжок с разбега шагов разбега с длину со способом «согнув ноги» Метание мяча в цель. (1х1) с расстояния 6- 8 метров метание теннисного мяча отскока Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение метания . Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми
67		Поднимание туловища из положения лёжа.			Специальные прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа. Игра «Лапта»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим

						Познавательные: Поднимание туловища из положения лёжа.	людям.
68		Прыжок длину с места. Обобщающий урок по итогам 5 класса	1		Специальные беговые упражнения. Прыжок длину с места. Спортивных или подвижных игр, выбранных учениками. Итоговое повторение курса по физической культуре .	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: прыжок в длину играть в выбранные подвижные или спортивные игры, подводить итоги учебного года.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.