

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шербакульская средняя общеобразовательная школа №1»  
Шербакульского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе  
0 .09.2023 г.  
\_\_\_\_\_З.Н Черная

Утверждаю директор школы  
\_\_\_\_\_ О.Н Мелехина

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»  
для 7класса на 2023-2024 учебный год  
учителя физической культуры  
Курбацкий Олег Алексеевич**

**2023 г**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основании следующих нормативно правовых документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки 31 мая 2021 г. № 287;

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для общеобразовательных организаций/ М.: Просвещение, 2021);

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Для реализации программы используется учебник Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений /( М. Я. Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 11-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

Изучение предмета рассчитано на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

В работе используются разные формы организации деятельности, учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока, а также на дистанционной платформе РЭШ.

Занятия физической культурой для обучающихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой, обучающихся специальной медицинской группы "А", проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.
2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

### **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 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Основной содержательной направленностью вариативного модуля «Спорт», является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Данный модуль внесён в модули «Зимние виды спорта», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика».

### **Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;

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

*Составление дневника физической культуры.*

### **Физическое совершенствование.**

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

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

*Модуль «Гимнастика».*

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».*

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».*

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

## **Планируемые образовательные результаты**

### **личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

Универсальные познавательные действия:

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты изучения должны отражать:**

1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

### **К концу обучения обучающийся научится:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

### **Показатели функциональной грамотности**

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья, для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

**К концу обучающийся должен приобрести знания, умения, овладеть способами действий:**

- Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.

- Знание основ личной и общественной гигиены

- Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

- Владение разными видами информации.

- Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

- Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.

- Умение уживаться с другими.

- Владение устным и письменным общением.

- Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

- Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

- Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.

- Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

- Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

- Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.
- Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.
- Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.
- Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.
- Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
- Умение организовать работу группы, подгруппы.
- Способность присваивать исторический опыт.
- Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
- Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
- Умение проявлять инициативу.
- Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
- Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
- Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
- Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
- Умение читать технические рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.
- Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.
- Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы по предмету «Физическая культура» должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы. Система контроля и оценки по предмету «Физическая культура» направлена на выявление уровня освоения знаний учащихся, сформированности умений и навыков.

При осуществлении контрольно-оценочной деятельности следует ориентироваться на планируемые предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура», зафиксированные в ФГОС СОО, которые должны отражать умение выполнить комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540, программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В письме Минобрнауки от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

по учебному предмету «Физическая культура» было рекомендовано закрепить дополнительные требования к планируемым предметным результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся III-V ступеней комплекса «ГТО». При прохождении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО и оценивание их. Требование обязательности выполнения норм испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального, основного общего и среднего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья и они их не выполняют. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19). Для осуществления текущего и тематического контроля учитель выбирает наиболее информативные методы (тестовый и практический), приемлемые для определённых категорий учащихся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в качестве контроля будут использоваться практические задания в виде упражнений и двигательных действий, а учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специально-медицинской группе, будут выполнять тестовые задания теоретического характера. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) их изменения за определенный период. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели - степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:**

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
  - Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
  - Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
  - Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

• Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все безопасности, соблюдает гигиенические требования выполнению физических упражнений; требования и охрану по технике труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

По каждому разделу программы проводится контрольное тестирование. Для реализации программы используется учебник **Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений** / ( М. Я. Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 11-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | <b>Знания о физической культуре</b>   | 1                | <p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;</p> <p>интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p> <p>приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>осознают положительное влияние</p> | РЭШ                                            |

|   |                                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|---|---------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                             |    | каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 2 | <b>Способы самостоятельной деятельности</b> | 3  | : <p>накомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и показателями работоспособности. Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>накомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения</p> |  |
| 3 | <b>Физическое совершенствование</b>         | 64 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|     |                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----|-----------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3.1 | Модуль<br>«Гимнастика».     | 9  | Описывают технику выполнения кувырков с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических элементов; контролируют технику ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах) выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). |  |
| 3.2 | Модуль<br>«Лёгкая атлетика» | 19 | Закрепляют и совершенствуют технику старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику бега и разучивают его на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

|     |                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----|------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                              |    | учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжков, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 3.3 | Модуль «Зимние виды спорта». | 13 | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах, повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону . Рассматривают, обсуждают и анализируют образец выполнения технических приёмов в баскетболе учителем, анализируют фазы и элементы техники |  |

|     |                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
|-----|---------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры». | 23                | Закрепляют и совершенствуют технические приёмы в баскетболе, волейболе и футболе; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)                                                                                                                                           | РЭШ         |
| 3.5 | Модуль «Спорт».           | В процессе уроков | Содержание модуля «Спорт» распределено по модулям «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Сайт ГТО.ру |



### Календарно - тематическое планирование

| №                              | Тема урока                                                                                                                   | Количество часов | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                           | Формирование функциональной грамотности                                                                                                                                                                                                                                   | Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по | Контроль                                                                                        | ЦОР | План проведения | Дата проведения |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|-----------------|
| <b>Модуль: легкая атлетика</b> |                                                                                                                              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                                                 |     |                 |                 |
| 1                              | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b>         | 1                | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.                      | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.                 | <a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a>                 | Тест по технике безопасности и ЗОЖ.                                                             | РЭШ |                 |                 |
| 2                              | <i>Дневника физической культуры.</i> Техника высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30м. | 1                | Ведение дневника физической культуры. СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. <b>Бег 30 м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег в | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                 | 30м<br>Юноши:<br>«5»-5,0<br>«4» -5,8<br>«3» -5,9<br>Девочки:<br>«5»-5,2<br>«4» -5,9<br>«3» -6,0 |     |                 |                 |

|   |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                     |                        |  |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|
|   |                                                                              |   | равномерном темпе до 5 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                                                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                     |                        |  |  |
| 3 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.            | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Метание малого мяча в катящуюся мишень. <b>Бег 60 м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | 60м<br>Юноши:<br>«5»-9,4<br>«4» -10,6<br>«3» -10,7<br>Девочки:<br>«5»-9,8<br>«4» -11,0<br>«3» -11,1 | ВФСК<br>ГТО<br><br>РЭШ |  |  |
| 4 | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b><br>Метание малого на дальность. | 1 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Метание малого мяча на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная                                        | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.                                                | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | Метание<br>Юноши: «5»-39<br>«4» -26 «3» -25<br>Девочки:<br>«5»-26<br>«4» -18<br>«3» -17             | ВФСК<br>ГТО<br><br>РЭШ |  |  |

|   |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                       |          |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|   |                                                                                     |   | игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                       |          |  |  |
| 5 | Изучение способов преодоления препятствий «наступание» и «прыжковый бег». Бег 300м. | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Специальные беговые упражнения. Бег 300м.                                                                                              | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими                                                                                    |                                                       | 300м<br>Юноши: «5»-0,56 «4» -1,11 «3» -1,12<br>Девочки: «5»-1,01 «4» -1,15 «3» -1,16  |          |  |  |
| 6 | Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000м.                          | 1 | Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | 1000м<br>Юноши: «5»-4,20 «4» -6,15 «3» -6,16<br>Девочки: «5»-5,00 «4» -5,05 «3» -7,01 | ВФСК ГТО |  |  |

|   |                                                                                            |   |                                                                                            |                                                                                              |                                                       |                                                      |  |  |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 7 | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10. | 1 | Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Знакомство с | Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Секунды<br>Юноши:<br>«5»-7,8<br>«4» -8,3<br>«3» -8,4 |  |  |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|   |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                       |                                                                                                                |          |  |  |
|---|-------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|   |                                           |   | <p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p><b>Челночный бег 3х10 на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p> | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                                                                                                  |                                                       | <p>Девочки:</p> <p>«5»-8,2 «4» -8,7<br/>«3» -8,8</p>                                                           |          |  |  |
| 8 | Прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>                                                                                                                                                                                                                  | Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения двигательных действий. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                           | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | <p>Прыжок с разбега</p> <p>Юноши: «5»-380 «4» -291<br/>«3» -290</p> <p>Девочки: «5»-350<br/>«4» -241 «3» -</p> |          |  |  |
| 9 | Техника эстафетного бега. Бег 1500м.      | 1 | <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. .</p> <p>Физическая подготовка: освоение содержания</p>                                                                                                                                                                       | <p>Готовность приобретать новые знания по собственной инициативе. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | <p>1500м</p> <p>Юноши: «5»-7,00 «4» -7,50<br/>«3» -7,51</p> <p>Девочки: «5»-7,30 «4» -8,29<br/>«3» -8,30</p>   | ВФСК ГТО |  |  |

|                          |                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                  |                     |  |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|                          |                                                                                                                                             |   | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                         | уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Осознание роли физической культуры в подготовке к                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                  |                     |  |  |
| 10                       | Понятие «техническая подготовка». Эстафетный бег. <b>Прыжок в длину с места</b>                                                             | 1 | Освоение понятия «техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способов их устранения. Прыжок в длину с места на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных действий. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | Прыжок с места<br>Юноши:<br>«5»-195 «4» - 160 «3» -159<br>Девочки:<br>«5»-182 «4» - 145 «3» -144 | ВФСК ГТО<br><br>РЭШ |  |  |
| <b>МоДуль: баскетбол</b> |                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                  |                     |  |  |
| 11                       | Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Здоровье и здоровый образ жизни. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча. | 1 | Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на                                                                                                                                                                      | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Владение умениями выполнять технику стоек и перемещений в баскетболе,                                                                                                                                                                                          | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                              | Тест по технике безопасности и ЗОЖ.                                                              | РЭШ                 |  |  |

|    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                      |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |                                                                               | <p>средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                      |  |  |  |  |
| 12 | <p>Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижная игра.</p> | <p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. <b>Выполнять комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди; передачи мяча от груди двумя руками с отскоком</b></p> | <p>Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Выполнение передачи мяча в стену.</p> |  | <p>Секунды<br/>Юноши:<br/>«5» - 17<br/>«4» - 19<br/>«3» - 22<br/>Девочки:<br/>«5» - 19<br/>«4» - 23<br/>«3» - 24</p> |  |  |  |  |

|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                       |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                           |   | элементами баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                       |  |  |  |
| 13 | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча. | 1 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитником. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнения на развитие быстроты. Правила баскетбола. <b>Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат.</b> Учебная игра. | Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности. Выполнение базовой комбинации из передвижений с ведением мяча. |  | Секунды<br>Юноши:<br>«5» - 18<br>«4» - 20<br>«3» - 23<br>Девочки:<br>«5» - 21<br>«4» - 23<br>«3» - 26 |  |  |  |
| 14 | Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Учебная игра.                 |   | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | За 30 секунд<br>«5» - 1 ошибка<br>«4» - 2 ошибки<br>«3» - 3 ошибки                                    |  |  |  |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                                                                                                             |     |  |  |
|----|----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|    |                                                          |   | самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. ОРУ с мячом. <b>Выполнять стойку баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; остановка прыжком и двумя шагами на результат.</b> Учебная игра.                                    | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Выполнить базовую комбинацию из технических                                               |                                                         |                                                                                                                                                                                             |     |  |  |
| 15 | Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов. | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. ОРУ с мячом. <b>Выполнять бросок мяча в движении на два шага после ведения на результат.</b> Учебная игра. | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Выполнение броска мяча в движении после ведения на два шага. |                                                         | Выполнение комбинации Юноши: «5» - 2 попадания, без ошибок «4» - 1 попадание, без ошибок «3» - технически правильно Девочки: «5» - 1 попадание, без ошибок «4» - технически правильно «3» - |     |  |  |
| 16 | История баскетбола. Технические                          | 1 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча                                                                                                                                                                                                                                                       | Уметь анализировать собственные двигательные                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | Количество попаданий                                                                                                                                                                        | РЭШ |  |  |

|    |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                             |     |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|    | упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.                      |   | <p>двумя руками от груди в тройках в движении. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2.</p> <p><b>Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца</b></p>                                       | <p>действия при выполнении заданий; Уметь определять понятия в баскетболе. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Выполнение базового броска с места.</p>                                                 |                                                         | <p>Юноши:<br/>«5» - 4<br/>«4» - 3<br/>«3» - 2</p> <p>Девочки:<br/>«5» - 3<br/>«4» - 2<br/>«3» - 1</p>                       |     |  |  |  |
| 17 | <p>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.</p> | 1 | <p>Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке, влияния на организм подростка. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2.</p> <p><b>Передача мяча в стену и ловля мяча за 10с 2 метров на результат.</b></p> | <p>Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Освоение выполнения передачи и ловли мяча на скорость.</p> | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | <p>Количество раз</p> <p>Юноши:<br/>«5» - 9<br/>«4» - 7<br/>«3» - 6</p> <p>Девочки:<br/>«5» - 8<br/>«4» - 6<br/>«3» - 5</p> | РЭШ |  |  |  |

|    |                                                                                                          |   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |  |      |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|--|--|--|
| 18 | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты<br>Учебная игра. | 1 | Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней | Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом |  | Тест |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|--|--|--|

|                           |                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                      |     |  |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                           |                                                                                                                                                                 |   | дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра                                                                                                                           | физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. Понимание                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                      |     |  |  |
| <b>Модуль: гимнастика</b> |                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                      |     |  |  |
| 19                        | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на спортивных площадках. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на гимнастических площадках. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, параграф 22<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |                                                                                                      | РЭШ |  |  |
| 20                        | Понятия: двигательное действие, умение, навык. Упражнения для профилактики нарушения осанки.                                                                    | 1 | Изучить: понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Индивидуальные комплексы                                                             | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,                                                               |                                                                                                                                                  | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-35<br>«4» -27<br>«3» -26<br>Девочки:<br>«5»-29<br>«4» -21<br>«3» -20 |     |  |  |

|    |                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                         |     |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|    |                                                                                                                      |   | культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. <b>Приседания на одной ноге с опорой, количество раз, на результат.</b> Строевые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                         |     |  |  |
| 21 | Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 | Техническая подготовка и её значение для человека. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки (юноши). Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). <b>Акробатическая комбинация на результат:</b> Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись; кувырок назад в подопредагат. комбинации из | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | <a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a> | Баллы Юноши и девочки: «5» - 8,9 - 10,0 «4» - 8,0 — 8,8 «3» - 6,8 - 7,9 | РЭШ |  |  |

|    |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                        |          |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|----------|--|--|
|    |                                                                                                 |   | акробатических элементов.<br>Строевые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                        |          |  |  |
| 22 | Основные правила технической подготовки.<br>Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости. | 1 | <p>Основные правила технической подготовки.</p> <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p><b>Упражнение для определения гибкости (наклон вперед) на результат.</b></p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (юноши);</p> | <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |                        | ВФСК ГТО |  |  |
| 23 | <b>Способы самостоятельной деятельности.</b>                                                    | 1 | Способы оценивания техники двигательных действий и организация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       | Баллы Юноши и девочки: |          |  |  |

|    |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                                                                                   |                     |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|    | Акробатическая комбинация.                                       |   | <p>процедуры оценивания. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (юноши); Акробатическая комбинация повышенного уровня в парах (девочки).</p> <p><b>Акробатическая комбинация на результат:</b> Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись; стойка на голове и руках согнув ноги; комбинации из освоенных акробатических элементов.</p> | <p>физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> |                                                                                                                             | <p>«5»- 8,9 - 10,0<br/>«4» -8,0 — 8,8<br/>«3» -6,8 - 7,9</p>                                                      |                     |  |  |
| 24 | Зарождение олимпийского движения. Опорный прыжок. Развитие силы. | 1 | <p>Изучить зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br/><br/><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p> | <p>Количество раз<br/>Юноши:<br/>«5»-18<br/>«4» -13<br/>«3» -12<br/>Девочки:<br/>«5»-12<br/>«4» -9<br/>«3» -8</p> | ВФСК ГТО<br><br>РЭШ |  |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.</b></p> <p>Опорный прыжок: девочки ноги врозь, юноши ноги согнутые колени.</p> | <p>подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 25 | <p><b>Способы самостоятельной деятельности.</b></p> <p>Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).</p> | 1 | <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на</p> | <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p> <p>Осознание роли физической</p> |  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |  |     |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|-----|--|--|--|
|    |                                                                                                         |   | <p>статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши).</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |  |     |  |  |  |
| 26 | <p><i>Зарождение олимпийского движения. Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).</i></p> | 1 | <p>Изучить Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские, российские и тюменские олимпийцы. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши).</p> | <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> |  | РЭШ |  |  |  |

|    |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                                                                                             |          |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
| 27 | Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатические пирамиды. | 1 | <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Подъем туловища за 1 минуту на результат.</b> Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Лазание по канату двумя способами (юноши).</p> | <p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Осознание роли физической культуры в подготовке к</p> | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | <p>Количество раз</p> <p>Юноши:</p> <p>«5»-34</p> <p>«4» -25</p> <p>«3» -24</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»-30</p> <p>«4» -19</p> <p>«3» -18</p> | ВФСК ГТО |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                                                                                   |             |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 28 | Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы. Акробатические пирамиды. | 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Лазание по канату двумя способами (юноши). Простейшие | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Обогащение двигательного опыта прикладными | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-7<br>«4» -5<br>«3» -4<br>Девочки:<br>«5»-19<br>«4» -18<br>«3» -11 | ВФСК<br>ГТО |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|

|                         |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                                                |     |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                         |                                                                                                                  |   | акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).<br><b>Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат.</b>                                                                                                                                              | ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.            |                                                           |                                                                                |     |  |  |
| <b>МоДуль: волейбол</b> |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                                                |     |  |  |
| 29                      | Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Учебная игра | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Готовность замечать проблемы и искать пути их | <a href="https://resh.e du.ru/">https://resh.e du.ru/</a> |                                                                                | РЭШ |  |  |
| 30                      | Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Передача во встречных колоннах.                               | 1 | Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе.                                                                                                                              | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические                                                                                                                                                                                | <a href="https://resh.e du.ru/">https://resh.e du.ru/</a> | Количество раз за 30 секунд<br>Юноши: «5»-20<br>«4» -17<br>«3» -12<br>Девочки: | РЭШ |  |  |

|    |                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                 |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                |   | Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу.<br><b>Выполнять передачи мяча сверху над собой на результат.</b>                                                            | приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.                                                    |  | «5»-16 «4» -12 «3» -9                                                                           |  |  |  |
| 31 | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Передачи и приемы мяча.                       | 1 | Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах.<br><b>Выполнять передачи мяча</b>                                  | Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.                     |  | Количество раз Юноши:<br>«5»-16<br>«4» -13<br>«3» -9<br>Девочки:<br>«5»-13<br>«4» -11<br>«3» -7 |  |  |  |
| 32 | Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Поддача. Верхняя прямая поддача. | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу двумя | Умение организовать работу группы, подгруппы. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Умение уживаться с другими. Умение анализировать и оценивать деятельность |  | Количество раз Юноши:<br>«5»-<br>«4» -<br>«3» -<br>Девочки:<br>«5»-<br>«4» -<br>«3» -           |  |  |  |

|                                   |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                              |     |  |  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                                   |                                                                                                                |   | Верхняя прямая подача. Учебная игра. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                              |     |  |  |
| 33                                | Верхняя прямая подача мяча.                                                                                    | 1 | Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. <b>Выполнять передачи мяча сверху в стену на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.                                       | Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию. Умение организовать работу группы, подгруппы. Готовность замечать               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши: «5»-15<br>«4» -12<br>«3» -8<br>Девочки: «5»-13<br>«4» -10<br>«3» -6 | РЭШ |  |  |
| 34                                | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.                                   | 1 | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Выполнять передачи мяча снизу в стену на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости. | Умение организовать работу группы, подгруппы. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |                                                         | Количество раз<br>Юноши: «5»-12<br>«4» -9<br>«3» -6<br>Девочки: «5»-10<br>«4» -8<br>«3» -5   |     |  |  |
| <b>Модуль: зимние виды спорта</b> |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                              |     |  |  |
| 35                                | <i>Правила техники безопасности в разделе лыжная подготовка.</i><br><b>Оказание первой помощи при травмах.</b> |   | Техника безопасности при занятии лыжным спортом, Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Первая помощь при травмах.                                                                                                                                | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.                                                                                                                          | Параграф 27.<br>Параграф 5.                             |                                                                                              |     |  |  |

|    |                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |  |     |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|-----|--|--|
|    |                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |  |     |  |  |
| 36 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Лыжные ходы. Спуски и подъемы. |  | Передвижение одновременным одношажным ходом. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки -2 км.                                                | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |  | РЭШ |  |  |
| 37 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.                                                 |  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на                                                                                             |                                                         |  |     |  |  |

|    |                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |  |     |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|-----|--|--|
|    |                                                                                |  | занятий.                                                                                                                                                                                                                                          | жизнедеятельности.<br>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |  |     |  |  |
| 38 | Спуски и подъемы.<br>Лыжные ходы.<br>Прохождение дистанции.                    |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки -2 км                | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой |                                                         |  |     |  |  |
| 39 | История лыжного спорта. Торможение «упором» («плугом»). Прохождение дистанции. |  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. <i>Лыжные мази.</i> Парафин. | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,                                                                                                                                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |  | РЭШ |  |  |

|    |                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                                |  | занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ускорение отрезков мальчики - 2х60 м, девочки - 2х50 м. Торможение                                                                                                                           | подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                  |  |  |  |
| 40 | Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Торможение на лыжах способом «упор» («плугом»). Прохождение дистанции. |  | Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км; девочки - 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой |  | Количество раз Юноши: «5»- «4» - «3» - Девочки: «5»- «4» - «3» - |  |  |  |

|    |                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                         |  |     |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|-----|--|--|
| 41 | Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции. |  | Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Повременный двухшажный ход, техника одновременно одношажного хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |  | РЭШ |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|-----|--|--|

|    |                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                          |     |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|    |                                                                                           |  | контроль за физической нагрузкой. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение «плугом»                                                                                                                                                            | спортом.<br>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                                          |     |  |  |
| 42 | Планирование занятий технической подготовки. Поворот упором при спуске с пологого склона. |  | Оказание помощи при обморожении и травмах.<br>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000 м в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке. | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.<br>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-<br>«4» -<br>«3» -<br>Девочки:<br>«5»-<br>«4» -<br>«3» - | РЭШ |  |  |

|    |                                             |  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                     |          |  |  |
|----|---------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
| 43 | Прохождения учебной дистанции на результат. |  | Оказание помощи при обморожении и травмах.<br><b>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000м на результат в среднем темпе свободным</b> | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Минуты, секунды<br>Юноши: «5»-13,00 «4»-14,29 «3»-14,30<br>Девочки: | ВФСК ГТО |  |  |
|----|---------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|--|--|

|    |                                                                 |  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                     |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                 |  | стилем. Техника одновременного одношажного хода. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке. | регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                     |  | «5»-14,00<br>«4»-14,59<br>«3»-15,00 |  |  |  |
| 44 | Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции. |  | переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом                                            | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой |  |                                     |  |  |  |
| 45 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной    |  | переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на                                                                                        | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Количество раз Юноши:<br>«5»-       |  |  |  |

|    |                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                       |             |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|--|--|
|    | дистанции.                                                                           |  | передвижение<br>одновременным<br>одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                                                       | правилах регулирования<br>физической нагрузки в<br>условиях проведения<br>утренней зарядки,<br>регулярных занятий<br>спортом.<br>Обогащение двигательного<br>опыта прикладными<br>упражнениями,<br>ориентированными на<br>подготовку к предстоящей<br>жизнедеятельности.<br>Осознание роли физической<br>культуры в сохранении<br>здоровья и высокой                                     |                                                       | «4» -<br>«3» -<br>Девочки:<br>«5» -<br>«4» -<br>«3» - |             |  |  |
| 46 | Подготовка и<br>выполнение<br>нормативов ВФСК ГТО<br>IV ступени по лыжным<br>гонкам. |  | Физическая подготовка:<br>освоение содержания<br>программы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО.<br>Передвижение на лыжах по<br>равнинной и пересечённой<br>местности 5000 м (м), 3000<br>м (д) в среднем темпе<br>свободным стилем. | Умение контролировать<br>скорость передвижения на<br>лыжах по пересечённой ме-<br>стности.<br>Знание роли лыжной<br>подготовки для само-<br>совершенствования и<br>подготовки к выполнению<br>норм комплекса ГТО.<br>Владение умениями<br>выполнения государ-<br>ственных требований ВФСК<br>ГТО IV ступени по лыжным<br>гонкам.<br>Осознание роли физической<br>культуры в подготовке к | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |                                                       | ВФСК<br>ГТО |  |  |

|    |                                                                  |  |                                                                                            |                                                                                                       |                                                       |                                                    |             |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|--|--|
| 47 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным |  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности.<br>Знание роли лыжной | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-<br>«4» -<br>«3» - | ВФСК<br>ГТО |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|--|--|

|                         |                                                             |  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                    |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|--|
|                         | гонкам.                                                     |  | физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. | подготовки для само-совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Осознание роли физической культуры в подготовке к                                                                                                                                                           |  | Девочки:<br>«5»-<br>«4» -<br>«3» - |  |  |  |
| 48                      | Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета. |  | Российские и тюменские лыжники на Олимпийских играх. Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета по кругу с этапом 200 метров. Подвижные игры на лыжах.                   | Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. |  |                                    |  |  |  |
| <b>Модуль: волейбол</b> |                                                             |  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                    |  |  |  |

|    |                                                                                                                               |  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                       |      |     |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|-----|--|--|
| 49 | Правила техники безопасности в разделе волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. |  | Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями | <a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a> | тест | РЭШ |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|-----|--|--|

|    |                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                        |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                                                          |  | передачи за голову. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.                                                                                                           | выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать                                                                                                                         |  |                                                                        |  |  |  |
| 50 | <i>Составление плана занятий по технической подготовке.</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. |  | Составление плана занятий по технической подготовке. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6 - 9 м на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости. | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |  | Количество попаданий за 1 минуту. Юноши и девочки: «5»-4 «4» -3 «3» -2 |  |  |  |
| 51 | Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Верхняя прямая подача.                                                           |  | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача                                                                                                                      | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.                                                                                                                                                                                      |  | Количество попаданий за 1 минуту. Юноши и девочки: «5»-4 «4» -3 «3» -2 |  |  |  |

|    |                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                            |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |                                                                                                                  |  | <p>Нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Тактика свободного нападения. <b>Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 - 6 м на результат.</b> Учебная игра в волейбол.</p>                                  | <p>имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p>                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                            |  |  |  |  |
| 52 | <p>Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача.</p> <p>Развитие ловкости.</p> |  | <p>ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.</p> | <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.</p> <p>Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> |  | <p>Количество раз Юноши:</p> <p>«5» -</p> <p>«4» -</p> <p>«3» -</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» -</p> <p>«4» -</p> <p>«3» -</p> |  |  |  |  |

|    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                           |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 53 | Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой.<br><b>Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат.</b><br>Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую |  | Количество раз за 30 секунд.<br>Юноши:<br>«5»-14 «4» -10<br>«3» -7<br>Девочки:<br>«5»-10 «4» -8<br>«3» -6 |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                                                      |     |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|                                |                                                                                         |   | Развитие ловкости.                                                                                                                                                                                                                                                           | подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                      |     |  |  |
| 54                             | Передача мяча, прием мяча. Поддача. Учебная игра. Развитие физических качеств.          |   | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после поддачи. Нижняя прямая поддача. Прием мяча, отраженного сеткой.<br><b>Прыжки через скакалку, количество раз на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости. | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. |                                                         | Количество раз<br>Юноши:<br>«5»-60<br>«4» -40<br>«3» -39<br>Девочки:<br>«5»-65<br>«4» -46<br>«3» -45 |     |  |  |
| <b>Модуль: лёгкая атлетика</b> |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                                                      |     |  |  |
| 55                             | Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой, легкой атлетикой. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Бег 30м, 60м из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Ранее                              | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической                                                                                               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |                                                                                                      | РЭШ |  |  |

|    |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                     |                    |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                                      |  | упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                     |                    |  |  |
| 56 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30м. |  | <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i> СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Бег 30 м на результат.</b> Бег в равномерном темпе до 5 минут. | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.                                                                           | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a> | 30м<br>Юноши:<br>«5»-5,0 «4» -5,8<br>«3» -5,9<br>Девочки:<br>«5»-5,2 «4» -5,9<br>«3» -6,0           | ВФСК<br>ГТО<br>РЭШ |  |  |
| 57 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.                                                                                    |  | Метание малого мяча в катящуюся мишень. <b>Бег 60 м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.                                                                                                                    | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                          | 60м<br>Юноши:<br>«5»-9,4<br>«4» -10,6<br>«3» -10,7<br>Девочки:<br>«5»-9,8<br>«4» -11,0<br>«3» -11,1 | ВФСК<br>ГТО        |  |  |
| 58 | <i>Знакомство с выдающимися олимпийскими</i>                                                                                                         |  | <b>Метание малого мяча на результат.</b> Физическая подготовка: освоение                                                                                                                                                                                                                                                                                | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                          | Метание<br>Юноши:<br>«5»-39                                                                         | ВФСК<br>ГТО        |  |  |

|    |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                            |          |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|    | чемпионами России и Тюменской области. <b>Метание малого мяча на дальность.</b> |   | содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная игра.                                                                                            | деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к                                                            |                                                       | «4» -26 «3» -25<br>Девочки: «5»-26<br>«4» -18 «3» -17                                      |          |  |  |
| 59 | Овладение техники прыжка в высоту с разбега. Бег 300м.                          | 1 | Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. <b>Бег 300м на результат.</b>                    | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к | <a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a> | 300м<br>Юноши: «5»-0,56 «4» -1,11<br>«3» -1,12<br>Девочки: «5»-1,01 «4» -1,15<br>«3» -1,16 | РЭШ      |  |  |
| 60 | Прыжок в высоту с разбега. Бег на выносливость 1000м.                           |   | Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Физическая подготовка: освоение содержания | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической                         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | 1000м Юноши: «5»-4,20 «4» -6,15 «3» -6,16<br>Девочки: «5»-5,00 «4» -5,05<br>«3» -7,01      | ВФСК ГТО |  |  |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                        |          |  |  |
|----|----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|    |                                                          |   | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Бег 1000м на результат.</b>                                                                                                          | труду и защите Отечества.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                        |          |  |  |
| 61 | Техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка. | 1 | <b>Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.</b><br>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег до 9 минут. | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши: «5»-125 «4» -105 «3» -100<br>Девочки: «5»-115 «4» -95 «3» -90 | ВФСК ГТО |  |  |
| 62 | Техника прыжка в длину с разбега. Бег 1500м.             | 1 | Выполнение прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Обучение технике эстафетного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований              | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к                           | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> | 1500м<br>Юноши: «5»-7,00 «4» -7,50 «3» -7,51<br>Девочки: «5»-7,30 «4» -8,29 «3» -8,30  | ВФСК ГТО |  |  |

|                       |                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                             |                     |  |  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|                       |                                                                                                                    |   | комплекса ГТО. <b>Бег 1500м на результат.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                             |                     |  |  |
| 63                    | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега.                                                                |   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.<br><b>Выполнения прыжка с разбега в длину на результат.</b>                                                                                           | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к                                                                                              | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                              | Прыжок с разбега<br>Юноши: «5»-380 «4» - 291 «3» -290<br>Девочки: «5»-350 «4» -241 «3» -240 | ВФСК ГТО            |  |  |
| 64                    | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Эстафетный бег.<br><b>Прыжок в длину с места</b> | 1 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.<br>Прыжок в длину с места на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> | Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию в преодолении расстояния. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br><br><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a> | Прыжок с места<br>Юноши: «5»-195 «4» -160 «3» -159<br>Девочки: «5»-182 «4» -145 «3» -144    | ВФСК ГТО<br><br>РЭШ |  |  |
| <b>МоДуль: футбол</b> |                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                             |                     |  |  |
| 65                    | Правила техники безопасности в разделе                                                                             |   | Правила техники безопасности во время игры                                                                                                                                                                                                                                                                           | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                              | Секунды<br>Юноши:                                                                           | ВФСК ГТО            |  |  |

|    |                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                        |     |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
|    | футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.                        |  | в футбол. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. <b>Челночный бег 3х10 на результат.</b> Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча. Средние и длинные передачи футбольного мяча. | этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.                                             | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | «5»-7,8<br>«4» -8,3 «3» -8,4<br>Девочки: «5»-8,2 «4» -8,7 «3» -8,8                     | РЭШ |  |  |
| 66 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола. |  | Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Эстафета с элементами футбола: змейка, пас, удар, ведение. <b>Жонглирование мячом на результат.</b>                                                                                                                | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе. | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши: «5»-15<br>«4» -11 «3» -10<br>Девочки: «5»-12<br>«4» -9 «3» -8 | РЭШ |  |  |

|    |                                              |  |                                                 |                                                 |                                                                         |                          |     |  |  |
|----|----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|--|--|
| 67 | Тактические действия<br>игры футбол. Учебная |  | Комбинация из освоенных<br>элементов в футболе: | Мотивация учебной<br>деятельности. Нравственно- | <a href="https://resh.e&lt;br/&gt;du.ru/">https://resh.e<br/>du.ru/</a> | Количество раз<br>Юноши: | РЭШ |  |  |
|----|----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|--|--|

|  |       |  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                               |  |  |  |
|--|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | игра. |  | <p>ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. <b>Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 секунд, количество раз на результат.</b></p> | <p>этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.</p> |  | <p>«5»-22<br/>«4» -15<br/>«3» -14<br/>Девочки: «5»-17<br/>«4» -13 «3» -12</p> |  |  |  |
|--|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|    |                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                               |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 68 | <p>Тактические действия игры футбол. <b>Учебная игра.</b></p> |  | <p>Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Удары на точность с 10м верхом по воротам и 5 попыток, количество раз.</p> | <p>Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие способности работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе.</p> |  | <p>Количество раз<br/>Юноши:<br/>«5»-5<br/>«4» -4<br/>«3» -3<br/>Девочки:<br/>«5»-4<br/>«4» -3<br/>«3» -2</p> |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

### Ресурсы интернета по работе

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре <http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. 2. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB) <http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
3. 3. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников <http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>
4. 4. Статьи по вопросам физического воспитания детей: <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>
5. 5. Теория и практика физической культуры – теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
6. 6. Физическая культура – Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
7. 7. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>
8. 8. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
9. 9. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры.
10. 10. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей. <http://www.trainer.h1.ru/edpr/>
11. 11. Статья: «Каким быть учителю физкультуры?» Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу... <http://spo.1september.ru/2004/15/2.htm 1>
12. 12. Спорт в школе – архив издания «1 сентября» <http://archive.1september.ru/spo>
13. 13. Раздел Физкультура на сайте ФИО Учитель.ру <http://teacher.fio.ru/index.php?c=73 1>
14. 14. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
15. 15. Сайт «Ранний старт» - посвящен проблемам детского спорта. Разделы сайта: общие принципы раннего развития, развитие силы и выносливости, развитие гибкости, вестибулярный аппарат, здоровье, психология, игровые (и другие) виды спорта, история старта спортивных звезд, другое. <http://kidsport.narod.ru>

