

**Российско-таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в г. Куляб имени К.Д. Ушинского»  
(РТ ГБОУ «СОШ в г. Куляб имени К.Д. Ушинского»)**

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от «29» 08 2023г.

Согласовано  
руководитель ШМО  
*Зубалова*  
протокол № 1  
от «28» 08 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Разыкова Р.В.  
приказ № 32/14  
от «29» 08 2023г.

**Федеральная основная общеобразовательная рабочая  
программа учебного предмета**

**« Физическая культура »**

**для обучающихся 5 - 9 классов**

**г. Куляб 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по «Физической культуре» 5 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №287 с учетом Примерной рабочей программы основного общего образования, 2021 г.;
- ООП ООО ОУ;
- Программы воспитания ОУ;

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 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 мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание.

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

Таким образом данная рабочая программа составлена на 2 учебных часа в неделю, всего 68 учебных часов в год.

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

#### **4. НОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Нормы и критерии оценивания соответствуют Положению о критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам в ОУ.

#### **5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

Технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- личностно ориентированного образования;
- информационные.

Средства обучения: учебник, документы, мультимедийные ресурсы, дополнительная литература.

Виды деятельности: индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в группах.

Методы:

- фронтальный;
- поточный;
- посменный;
- групповой;
- индивидуальный.

Режим занятий: очный (при необходимости дистанционный)

**6. АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА** по расхождению тем примерной рабочей программы по физической культуре 5 класс УМК Учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А. Физическая культура. 5-7 классы.- Физическая культура. 5-7 классы. М.: - Вентана-Граф, 2019

Название разделов и глав учебника расходятся, но имеют одинаковый смысл. Раздел 1 соответствует Главе 1. Раздел 2 включает изучение Главы 2-5. Раздел 4. Спорт в учебнике отдельной главой не выделен, но присутствует необходимая информация для контроля уровня физической подготовленности учащихся к выполнению нормативного комплекса ГТО.

#### **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 до-

кумент 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**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими

упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п                                   | Наименование разделов и тем программы                                                                                             | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Виды деятельности                                                                                               | Виды,<br>форм<br>ы<br>контр<br>оля | Электронн<br>ые<br>(цифровые)<br>образова<br>тельные<br>ресурсы    |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                   | все<br>го        | контрол<br>ьные<br>работы | практиче<br>ские<br>работы |                      |                                                                                                                 |                                    |                                                                    |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                                                   |                  |                           |                            |                      |                                                                                                                 |                                    |                                                                    |
| 1.1.                                           | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению                                                                 | 1                |                           |                            |                      | обсуждают задачи и содержание за-<br>нятий физической культурой на<br>предстоящий учебный год;;                 | Устны<br>й<br>опрос;               | <a href="https://videouroki.net/">https://videou<br/>roki.net/</a> |
| 1.2.                                           | Знакомство с системой дополнительного<br>обучения физической культуре и органи-<br>зацией спортивной работы в школе               | 1                |                           |                            |                      | высказывают свои пожелания и пред-<br>ложения,<br>конкретизируют требования по от-<br>дельным разделам и темам; | Устны<br>й<br>опрос;               | <a href="https://videouroki.net/">https://videou<br/>roki.net/</a> |
| 1.3.                                           | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и<br>значением здорового образа жизни в жизнедея-<br>тельности современного человека | 1                |                           |                            |                      | интересуются работой спортив-<br>ных секций и их расписанием;;                                                  | Устны<br>й<br>опрос;               | <a href="https://videouroki.net/">https://videou<br/>roki.net/</a> |
| 1.4.                                           | Знакомство с историей древних Олимпийских игр                                                                                     | 1                |                           |                            |                      | задают вопросы по организации<br>спортивных<br>соревнований, делают выводы о<br>возможном в них участии;        | Устны<br>й<br>опрос;               | <a href="https://videouroki.net/">https://videou<br/>roki.net/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                                   | 4                |                           |                            |                      |                                                                                                                 |                                    |                                                                    |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                                   |                  |                           |                            |                      |                                                                                                                 |                                    |                                                                    |
| 2.1.                                           | Режим дня и его значение для современного<br>школьника                                                                            | 1                |                           |                            |                      | знакомятся с понятием «работоспо-<br>собность» и<br>изменениями показателей работоспо-                          | Устны<br>й                         | <a href="https://videouroki.net/">https://videou<br/>roki.net/</a> |

|      |                                                                                               |   |  |  |  |                                                                                                                                                |               |                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                               |   |  |  |  | способности в течение дня;;                                                                                                                    | опрос;        |                                                               |
| 2.2. | <b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>                                 | 1 |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;        | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.3. | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>                     | 1 |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.4. | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>                        | 1 |  |  |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.5. | <b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>                              | 1 |  |  |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.6. | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                                           | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;                   | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.7. | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>                                       | 1 |  |  |  | приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;                                                 | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.8. | <b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b> | 1 |  |  |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осан-                                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|                                        |                                                                                         |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |               |                                                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                         |    |  |  |  | ки и возможными причинами нарушения;;                                                                                                                                                       | опрос;        |                                                               |
| 2.9.                                   | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1  |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;                                                     | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.10                                   | Ведение дневника физической культуры                                                    | 1  |  |  |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;                                                                                     | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                       |                                                                                         | 10 |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |               |                                                               |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                         |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |               |                                                               |
| 3.1.                                   | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»                       | 1  |  |  |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;              | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2.                                   | Упражнения утренней зарядки                                                             | 1  |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3.                                   | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики                                          | 1  |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использова-             | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|      |                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                            |               |                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                            |   |  |  |  | нием стула;;                                                                                                                                                                               |               |                                                               |
| 3.4. | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>                                             | 1 |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.5. | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>                                                     | 1 |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.6. | <b>Упражнения на развитие координации</b>                                                  | 1 |  |  |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;                                                                                             | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.7. | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>                                             | 1 |  |  |  | записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;                                                                                             | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i> | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;                     | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.9. | <i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>                                   | 1 |  |  |  | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                              |   |  |  |  |                                                                                                                                                           |               |                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                              |   |  |  |  | месте, толчком двумя ногами в группировке);;                                                                                                              |               |                                                               |
| 3.1<br>0. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>                               | 1 |  |  |  | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;                                      | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>1. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>                            | 1 |  |  |  | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;                                      | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>2. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>                       | 1 |  |  |  | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;                                      | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>3. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>                   | 1 |  |  |  | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;                                                                                        | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b> | 1 |  |  |  | совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;                                                                                        | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>5. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>            | 1 |  |  |  | совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>6. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>            | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают спо-                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  |                                                                                                                                                                             |               |                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  | собы их устранения (обучение в парах).;                                                                                                                                     |               |                                                               |
| 3.1<br>7. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>                                                                                                             | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>8. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i>                      | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>9. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</i>                                                                                                           | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;         | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>0. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>                                                                                                              | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;                                                    | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>1. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i> | 1 |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;                                                            | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>2. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</i>                                                                                                                     | 1 |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в                                                                                 | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                                         |               |                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  | неподвижную мишень;;                                                                                                                    | опрос;        |                                                               |
| 3.2<br>3. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</i>                  | 1 |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;                        | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>4. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</i>                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;                                  | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>5. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</i>                                                                                                                              | 1 |  |  |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;                                                             | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>6. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</i> | 1 |  |  |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;                                                             | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>7. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</i>                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>8. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</i>                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>9. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют ос- | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                    |               |                                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  | новные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;                                                                                                                         |               |                                                               |
| 3.3<br>0. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>                                                                                         | 1 |  |  |  | определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;;                                   | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>1. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>                                                                                             | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);                                                 | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>2. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i> | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;                                            | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>3. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>                                                                                                                    | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;                                                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>4. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>                                                                             | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>5. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>                                                                                                           | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и                                                                                                                            | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |



|           |                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |                                                                                                                                                |               |                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  | подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;                                                                         | опрос;        |                                                               |
| 3.3<br>6. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>7. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу                                                                                        | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>8. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху                                                                                       | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>9. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу                                                                                                                       | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;   | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.4<br>0. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол     | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;   | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|                                     |                                                                                                                                                                      |    |  |  |  |                                                                                                                                              |               |                                                               |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 3.4<br>1.                           | Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>                                                                         | 1  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.4<br>2.                           | Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>                                                                                                    | 1  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.4<br>3.                           | Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>                                                                                                    | 1  |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                      | 43 |  |  |  |                                                                                                                                              |               |                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                      |    |  |  |  |                                                                                                                                              |               |                                                               |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 11 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                      | 11 |  |  |  |                                                                                                                                              |               |                                                               |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                      | 68 |  |  |  |                                                                                                                                              |               |                                                               |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                                                                | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|              |                                                                                                                           | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.           | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению                                                         | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 2.           | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе               | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 3.           | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 4.           | Знакомство с историей древних Олимпийских игр                                                                             | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 5.           | Режим дня и его значение для современного школь-                                                                          | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |

|     |                                                                                        |   |  |  |  |               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | ника                                                                                   |   |  |  |  |               |
| 6.  | Самостоятельное составление индивидуального режима дня                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 7.  | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели                     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 8.  | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 9.  | Измерение индивидуальных показателей физического развития                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 10. | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 11. | Организация и проведение самостоятельных занятий                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                         |   |  |  |  |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 13. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Ведение дневника физической культуры                                                    | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Упражнения утренней зарядки                                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Водные процедуры после утренней зарядки                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Упражнения на развитие гибкости                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Упражнения на развитие координации                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Упражнения на формирование                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                |   |  |  |  |               |
|-----|----------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | телосложения                                                   |   |  |  |  |               |
| 22. | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Кувырок вперёд в группировке                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Кувырок вперёд в группировке                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Кувырок вперёд ноги «скрёстно»                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Кувырок назад из стойки на лопатках                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Опорный прыжок на гимнастического козла                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Расхождение на гимнастической скамейке в па-                   | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                                              |   |  |  |  |               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | рах                                                                                                                                                          |   |  |  |  | опрос;        |
| 31. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции                                                                                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 36. | Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Повороты на лыжах способом переступания                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |



|     |                                                                                                                                                |   |  |  |  |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 42. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»                                                                                                     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Спуск на лыжах с пологого склона                                                                                                               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                                                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди                                                                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Ведение баскетбольного мяча                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                                                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Прямая нижняя подача                                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | мяча в волейболе                                                                                                                              |   |  |  |  | опрос;        |
| 50. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу                                                                                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Удар по неподвижному мячу                                                                                                                     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 55. | Остановка катящегося мяча внутренней сторо-                                                                                                   | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | ной стопы                                                                                                                                                     |   |  |  |  | опрос;        |
| 56. | Ведение футбольного мяча                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Обводка мячом ориентиров                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 60. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |   |  |  |  |               |
| 61. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 64. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы,<br>демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 65. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы,<br>демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 66. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы,<br>демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 67. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы,<br>демонстрация приростов в                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---------------|
|                                     | показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                |    |  |  |  |               |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 |  |  |  |               |
|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |               |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                               | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                        |                                       | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                   |                            |                                                         |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                       |                  |                       |                        |                  |                   |                            |                                                         |

|                                                |                                                   |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                      |                          |                                                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1.1<br>.                                       | Возрождение Олимпийских игр                       | 1 |  |  |  | обсуждают исторические пред-<br>посылки возрождения Олим-<br>пийских игр и олимпийского<br>движения;;                                                                                                | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu&lt;br/&gt;chebnik.ru">https://rosu<br/>chebnik.ru</a> |
| 1.2<br>.                                       | Символика и ритуалы первых Олимпий-<br>ских игр   | 1 |  |  |  | знакомятся с личностью Пьера<br>де Кубертена,<br>характеризуют его как основа-<br>теля идеи возрождения Олим-<br>пийских игр и активного участ-<br>ника в<br>формировании олимпийского<br>движения;; | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu&lt;br/&gt;chebnik.ru">https://rosu<br/>chebnik.ru</a> |
| 1.3<br>.                                       | История первых Олимпийских игр совре-<br>менности | 1 |  |  |  | осмысливают олимпийскую<br>хартию как основополагающий<br>документ становления и разви-<br>тия олимпийского движения,<br>приводят примеры её<br>гуманистической направленно-<br>сти.;                | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu&lt;br/&gt;chebnik.ru">https://rosu<br/>chebnik.ru</a> |
| Итого по разделу                               |                                                   | 3 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                      |                          |                                                                             |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                   |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                      |                          |                                                                             |
| 2.1<br>.                                       | Составление дневника физической<br>культуры       | 1 |  |  |  | знакомятся с правилами состав-<br>ления и заполнения основных<br>разделов дневника физической<br>культуры;;                                                                                          | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu&lt;br/&gt;chebnik.ru">https://rosu<br/>chebnik.ru</a> |
| 2.2<br>.                                       | Физическая подготовка человека                    | 1 |  |  |  | заполняют дневник физической<br>культуры в течение учебного<br>года.;                                                                                                                                | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu&lt;br/&gt;chebnik.ru">https://rosu<br/>chebnik.ru</a> |
| 2.3                                            | Правила развития физических качеств               | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «физи-                                                                                                                                                                         | Устн                     | <a href="https://rosu">https://rosu</a>                                     |

|      |                                                                                                          |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                               |                          |                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| .    |                                                                                                          |   |  |  |  | ческая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;                          | ый<br>опро<br>с;         | chebник.ru                                                        |
| 2.4. | <b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b> | 1 |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 2.5. | <b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>                                         | 1 |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;                                                                                              | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 2.6. | <b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>                                  | 1 |  |  |  | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;                                        | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 2.7. | <b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>      | 1 |  |  |  | знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных                                 | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |



|                                        |                                                                         |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                         |   |  |  |  | занятий;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                             |
| Итого по разделу                       |                                                                         | 7 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                             |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                         |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                             |
| 3.1 .                                  | Упражнения для коррекции телосложения                                   | 1 |  |  |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;                                                                                                                                                                                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.2 .                                  | Упражнения для профилактики нарушения зрения                            | 1 |  |  |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;                                                                                                                                                                                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.3 .                                  | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 |  |  |  | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;                                                                                                                                                                                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.4 .                                  | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                          | 1 |  |  |  | разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.5 .                                  | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки                                     | 1 |  |  |  | разучивают стилизованные общеразвивающие                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Устный        | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |

|       |                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  | упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; | опрос;        |                                                             |
| 3.6.  | <b>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>                                                                                                                               | 1 |  |  |  | составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;                                                                                                                                                                                                    | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.7.  | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>                | 1 |  |  |  | составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;                                                                                                                                                                                                    | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.8.  | <b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>                                                                                                                     | 1 |  |  |  | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;                                                                                                                                                                                                                                         | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.9.  | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b> | 1 |  |  |  | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;;                                                                                                                                                                                                                                         | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.10. | <b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее ра-                                                                                                                                                                                                     | Устный опрос  | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |

|           |                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  | зученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;;                                                                                        | с;               |                                                             |
| 3.1<br>1. | <i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; | Устный<br>опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.1<br>2. | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>                                       | 1 |  |  |  | наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; | Устный<br>опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.1<br>3. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;                                                                                                         | Устный<br>опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.1<br>4. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</i> | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;;                                                                             | Устный<br>опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.1       | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту</i>                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | контролируют технику выпол-                                                                                                                                                                                                 | Устный           | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |                                                                                                                                                       |                          |                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 5.        | ту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  | нения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;                           | ый<br>опро<br>с;         | chebник.ru                                                        |
| 3.1<br>6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                   | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 3.1<br>7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                                                                                                 | 1 |  |  |  | описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;                                   | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 3.1<br>8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;;                                   | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 3.1<br>9. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;                                             | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |
| 3.2<br>0. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе | 1 |  |  |  | разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;                                             | Устн<br>ый<br>опро<br>с; | <a href="https://rosu-chebник.ru">https://rosu<br/>chebник.ru</a> |

|           |                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                                                           |               |                                                             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
|           | <b>самостоятельных занятий</b>                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                           |               |                                                             |
| 3.2<br>1. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</i>                                                                                                                    | 1 |  |  |  | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;             | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.2<br>2. | <i>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</i>                                                                             | 1 |  |  |  | контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;             | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.2<br>3. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>                                                                                                                              | 1 |  |  |  | контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.2<br>4. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i> | 1 |  |  |  | изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.2<br>5. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |
| 3.2<br>6. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные                                                                                                 | Устный опрос; | <a href="https://rosuchebnik.ru">https://rosuchebnik.ru</a> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |    |  |  |  |                                                                                                                               |               |                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |    |  |  |  | расстояния и направления (обучение в парах);                                                                                  | опрос;        |                        |
| 3.2<br>7.                           | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1  |  |  |  | разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;                                     | Устный опрос; | https://rosuchebnik.ru |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                                              | 27 |  |  |  |                                                                                                                               |               |                        |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                                                                                              |    |  |  |  |                                                                                                                               |               |                        |
| 4.1<br>.                            | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                |    |  |  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; | Устный опрос; | https://rosuchebnik.ru |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                                              | 31 |  |  |  |                                                                                                                               |               |                        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                                              | 68 |  |  |  |                                                                                                                               |               |                        |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Возрождение Олимпийских игр                                                                       | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 2.       | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр                                                        | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 3.       | История первых Олимпийских игр современности                                                      | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 4.       | Составление дневника физической культуры                                                          | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 5.       | Физическая подготовка человека                                                                    | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 6.       | Правила развития физических качеств                                                               | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 7.       | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 8.       | Правила измерения показателей физической подготовленности                                         | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 9.       | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                                  | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 10.      | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах      | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 11.      | Упражнения для коррекции телосложения                                                             | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 12.      | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                      | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |
| 13.      | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме                                        | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос;              |

|     |                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | учебного дня                                                                                                                                                             |   |  |  |  |               |
| 14. | Акробатическая комбинация                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Опорные прыжки                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                                                               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                                                                                                                     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Лазание по канату в три приёма                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Беговые упражнения                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равно-                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |  |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | мерного и спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |               |
| 25. | Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Передвижение одновременно одношажным ходом                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Знакомство с рекомен-                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | дациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов                                                                                                                           |   |  |  |  | опрос;        |
| 33. | Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Игровые действия в волейболе                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстра-                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | ция приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                |   |  |  |  |               |
| 41. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                         |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | телях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                      |   |  |  |  |               |
| 47. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической под-                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | готовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                          |   |  |  |  |               |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 55. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норма-                               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | тивных требований комплекса ГТО                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 60. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 61. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 64. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований               | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---------------|
|                                     | комплекса ГТО                                                                                                                                                 |    |  |  |  |               |
| 65.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос; |
| 66.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос; |
| 67.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос; |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 |  |  |  |               |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Виды деятельности                                                                                                                     | Виды,<br>формы<br>контро<br>ля | Электронны<br>е<br>(цифровые)<br>образовател<br>ьные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                               | всег<br>о        | контроль<br>ные<br>работы | практичес<br>кие<br>работы |                      |                                                                                                                                       |                                |                                                                 |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                               |                  |                           |                            |                      |                                                                                                                                       |                                |                                                                 |
| 1.1.                                           | Зарождение олимпийского движения                                              | 1                |                           |                            |                      | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;                                | Устный опрос;                  | https://videouroki.net/                                         |
| 1.2.                                           | Олимпийское движение в СССР и современной России                              | 1                |                           |                            |                      | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; | Устный опрос;                  | https://videouroki.net/                                         |
| 1.3.                                           | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами                              | 1                |                           |                            |                      | обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;                                | Устный опрос;                  | https://videouroki.net/                                         |
| 1.4.                                           | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1                |                           |                            |                      | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;  | Устный опрос;                  | https://videouroki.net/                                         |
| Итого по разделу                               |                                                                               | 4                |                           |                            |                      |                                                                                                                                       |                                |                                                                 |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                               |                  |                           |                            |                      |                                                                                                                                       |                                |                                                                 |



|      |                                                                                     |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 2.1. | <b>Ведение дневника физической культуры</b>                                         | 1 |  |  |  | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;                                                                                                                                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.2. | <b>Понятие «техническая подготовка</b>                                              | 1 |  |  |  | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;                                                                                                                                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.3. | <b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b> | 1 |  |  |  | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.4. | <b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>                 | 1 |  |  |  | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.5. | <b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>                              | 1 |  |  |  | изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;                                                                                                       | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.6. | <b>Планирование занятий технической подготовкой</b>                                 | 1 |  |  |  | изучают основные правила технической подготовки,                                                                                                                                                                                                                       | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|      |                                                                                     |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                     |   |  |  |  | осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;                                                                                                                                                         |               |                                                               |
| 2.7. | <b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>                          | 1 |  |  |  | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.8. | <b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b> | 1 |  |  |  | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.9. | <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>             | 1 |  |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                                                              |               |                                                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                       |                                                                                                                                                                                                                             | 9 |  |  |  |                                                                                                                                                              |               |                                                               |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                                                              |               |                                                               |
| 3.1.                                   | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2.                                   | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3.                                   | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;            | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.4.                                   | Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;                                   | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.5.                                   | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки                                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;            | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.6.                                   | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из | 1 |  |  |  | подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|       | <b>хорошо освоенных упражнений</b>                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                               |
| 3.7.  | <b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>                                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  | подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;                                                                                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.8.  | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>                                                 | 1 |  |  |  | составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;                                                                                | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.9.  | <b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;                                                                                                    | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.10. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.11. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b> | 1 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.12. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техни-                                                                                                                                                 | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                  |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                               |
|-----------|------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                  |   |  |  |  | кой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;;                    |               |                                                               |
| 3.1<br>3. | Модуль «Плавательная подготовка». <b>Плавательная подготовка</b> | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>4. | Модуль «Плавательная подготовка». <b>Плавательная подготовка</b> | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>5. | Модуль «Плавательная подготовка». <b>Плавательная подготовка</b> | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал                                                                                                                                 | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                           |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                           |   |  |  |  | по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания                                                                                                                                   |               |                                                               |
| 3.1<br>6. | Модуль «Плавательная подготовка». Плавательная подготовка | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>7. | Модуль «Плавательная подготовка». Плавательная подготовка | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>8. | Модуль «Плавательная подготовка». Плавательная подготовка | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                       |   |  |  |  | комительного плавания                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                               |
| 3.1<br>9. | Модуль «Плавательная подготовка». Плавательная подготовка             | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;<br>рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;<br>выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>0. | Модуль «Плавательная подготовка». Плавательная подготовка             | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;<br>рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;<br>выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>1. | Модуль «Плавательная подготовка». Плавательная подготовка             | 1 |  |  |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;<br>рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;<br>выполняют упражнения ознакомительного плавания | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>2. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают под-                                                                                                                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                   |               |                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |  | водящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;                                                                                                              |               |                                                               |
| 3.2<br>3. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;                  | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>4. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>5. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу           | 1 |  |  |  | контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>6. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения                                                                                                                              | 1 |  |  |  | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);                                  | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>7. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;                     | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                           |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 3.2<br>8.                           | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 1  |  |  |  | разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;                                                                                     | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>9.                           | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову                                                                                                           | 1  |  |  |  | разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;                                                                                     | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>0.                           | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча                                                                                                                                             | 1  |  |  |  | разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);;                                                         | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3<br>1.                           | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол                                                                                                                                                        | 1  |  |  |  | совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                           | 31 |  |  |  |                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                                                                           |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                             | 24 |  |  |  | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                           | 24 |  |  |  |                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                           | 68 |  |  |  |                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                    | Количество часов |                       |                             | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                               | всего            | контрольные<br>работы | практи-<br>ческие<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Зарождение олимпийского движения                                              | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 2.       | Олимпийское движение в СССР и современной России                              | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 3.       | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами                              | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 4.       | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 5.       | Ведение дневника физической культуры                                          | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 6.       | Понятие «техническая подготовка»                                              | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 7.       | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»  | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 8.       | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                  | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |
| 9.       | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение                               | 1                |                       |                             |                  | Устный опрос;              |

|     |                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 10. | Планирование занятий технической подготовкой                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 11. | Составление плана занятий по технической подготовке                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 13. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Акробатические пирамиды                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Стойка на голове с опорой на руки                                                                                                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Лазанье по канату в два                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | приёма                                                                                                                                                                                                |   |  |  |  | опрос;        |
| 21. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Упражнения степ-аэробики                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Бег с преодолением препятствий                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Эстафетный бег                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега                                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Метание малого мяча в катящуюся мишень                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Знакомство с рекоменда-                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | циями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений                                                                                                  |   |  |  |  | опрос;        |
| 29. | Плавательная подготовка                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Плавательная подготовка                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Плавательная подготовка                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Плавательная подготовка                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Плавательная подготовка                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Плавательная подготовка                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Ловля мяча после отскока от пола                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Знакомство с рекомендациями учителя                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу                                              |   |  |  |  |               |
| 39. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения                                                                                                                             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Верхняя прямая подача мяча                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Средние и длинные передачи футбольного мяча                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Тактические действия игры футбол                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |   |  |  |  |               |
| 46. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 50. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |



|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                    |   |  |  |  |               |
| 55. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нор-                                 | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------|
|     | мативных требований<br>комплекса ГТО                                                                                                                                                   |   |  |  |  |                  |
| 59. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания про-<br>граммы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и нор-<br>мативных требований<br>комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос; |
| 60. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания про-<br>граммы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и нор-<br>мативных требований<br>комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос; |
| 61. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания про-<br>граммы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и нор-<br>мативных требований<br>комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос; |
| 62. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания про-<br>граммы, демонстрация<br>приростов в показателях<br>физической<br>подготовленности и нор-<br>мативных требований<br>комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос; |

|     |                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
| 63. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 64. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 65. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 66. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 67. | Физическая подготовка:<br>освоение содержания программы, демонстрация                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|---------------|
|                                     | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                    |    |  |  |  |               |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 |  |  |  |               |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                               | Наименование разделов и тем программы          | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изучен<br>ия | Виды деятельности                                                                                                                                                             | Виды,<br>формы<br>контро<br>ля | Электронны<br>е<br>(цифровые)<br>образовател<br>ьные<br>ресурсы |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                | все<br>го        | контроль<br>ные<br>работы | практиче<br>ские<br>работы |                      |                                                                                                                                                                               |                                |                                                                 |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                                |                  |                           |                            |                      |                                                                                                                                                                               |                                |                                                                 |
| 1.1.                                   | Физическая культура в современном обществе     | 1                |                           |                            |                      | анализируют и осмысли-<br>вают понятие<br>«всестороннее физическое<br>развитие», определяют<br>основные смысловые<br>единицы, приводят при-<br>меры основных критери-<br>ев;; | Устны<br>й<br>опрос;           | https://videou<br>roki.net/                                     |
| 1.2.                                   | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1                |                           |                            |                      | анализируют и осмысли-<br>вают понятие                                                                                                                                        | Устны<br>й                     | https://videou<br>roki.net/                                     |

|                                                |                                 |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                |                                 |   |  |  |  | «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;                                                                                                                                                                                                              | опрос;        |                                                               |
| 1.3.                                           | Адаптивная физическая культура  | 1 |  |  |  | готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                               |                                 | 3 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                               |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                 |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                               |
| 2.1.                                           | Коррекция нарушения осанки      | 1 |  |  |  | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;                                                                                                                                                                   | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.2.                                           | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  | измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, со-                                                                                                                                                                                                                              | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|                                        |                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                                                            |                  |                                                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                |   |  |  |  | ставляют индивидуаль-<br>ный комплекс<br>корректирующей гимна-<br>стики;;                                                                                  |                  |                                                               |
| 2.3.                                   | Составление планов-конспектов для самостоятельных<br>занятий спортивной подготовкой                            | 1 |  |  |  | планируют индивидуаль-<br>ные занятия по<br>корректирующей гимна-<br>стике и разрабатывают<br>для них планы-<br>конспекты.;                                | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.4.                                   | Способы учёта индивидуальных особенностей при со-<br>ставлении планов самостоятельных тренированных<br>занятий | 1 |  |  |  | изучают причины появле-<br>ния избыточной массы<br>тела, знакомятся с воз-<br>можными её последстви-<br>ями для здоровья челове-<br>ка;;                   | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                       |                                                                                                                | 4 |  |  |  |                                                                                                                                                            |                  |                                                               |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                                                            |                  |                                                               |
| 3.1.                                   | Профилактика умственного перенапряжения                                                                        | 1 |  |  |  | повторяют упражнения<br>дыхательной и зритель-<br>ной гимнастики, комплек-<br>сы физкультминуток;;                                                         | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2.                                   | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на<br>перекладине                                               | 1 |  |  |  | закрепляют и совершен-<br>ствуют технику ранее<br>освоенных висов и упо-<br>ров, гимнастических<br>упражнений на низкой<br>гимнастической<br>перекладине;; | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3.                                   | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на<br>параллельных брусьях, перекладине                         | 1 |  |  |  | закрепляют и совершен-<br>ствуют технику ранее<br>освоенных висов и упо-<br>ров, гимнастических                                                            | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|      |                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                     |               |                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                            |   |  |  |  | упражнений на низкой гимнастической перекладине;;                                                                                                                                                   |               |                                                               |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>       | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;                                                                | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.5. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>                                      | 1 |  |  |  | знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.6. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>    | 1 |  |  |  | знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.7. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b> | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,                                                                                        | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|       |                                                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                     |               |                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                             |   |  |  |  | предлагают способы их устранения (обучение в группах);;                                                                                                                                             |               |                                                               |
| 3.8.  | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>     | 1 |  |  |  | знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.9.  | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b> | 1 |  |  |  | разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;                                                                                 | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.10. | <b>Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>                           | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;                                                                              | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.11. | <b>Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>                           | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;                                                                              | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.12. | <b>Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине</b>                         | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделя-                                                                                                                            | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |



|           |                                                                                        |   |  |  |  |                                                                                                                        |               |                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                        |   |  |  |  | ют фазы и анализируют сложность их выполнения;;                                                                        |               |                                                               |
| 3.1<br>3. | <i>Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине</i>    | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>4. | <i>Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций</i>                                | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>5. | <i>Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций</i>                                | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>6. | <i>Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций</i>                                | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>7. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>                  | 1 |  |  |  | разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;                                  | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>8. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i> | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от                                                      | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  | груди;;                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                                               |
| 3.1<br>9. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>0. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;                                                                          | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>1. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;                                                                                                                                                                                                   | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>2. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b> | 1 |  |  |  | разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;                                                                                                                                                   | Устный<br>опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2       | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | разучивают подводящие и                                                                                                                                                                                                                                                   | Устный           | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|                  |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                  |                       |                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3.               | блокирование мяча в прыжке с места                                                                                                                            |    |  |  |  | имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;                                                                                                                  | й<br>опрос;           | roki.net/               |
| 3.2<br>4.        | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол                                                                                      | 1  |  |  |  | контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный<br>й<br>опрос; | https://videouroki.net/ |
| 3.2<br>5.        | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности     | 1  |  |  |  | знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;                                                                        | Устный<br>й<br>опрос; | https://videouroki.net/ |
| 3.2<br>6.        | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол                                                                        | 1  |  |  |  | разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);;                                                                                        | Устный<br>й<br>опрос; | https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                               | 26 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                  |                       |                         |
| Раздел 4. СПОРТ  |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                  |                       |                         |
| 4.1.             | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 35 |  |  |  | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей                                                                                                                             | Устный<br>й<br>опрос; | https://videouroki.net/ |

|                                     |  |    |  |  |  |                                           |  |  |
|-------------------------------------|--|----|--|--|--|-------------------------------------------|--|--|
|                                     |  |    |  |  |  | программы базовой физической подготовки;; |  |  |
| Итого по разделу                    |  | 35 |  |  |  |                                           |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |  |  |  |                                           |  |  |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                 | Количество часов |                       |                            | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                            | всего            | контрольные<br>работы | практич<br>еские<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Физическая культура в со-<br>временном обществе                                                                            | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 2.       | Всестороннее и гармоничное<br>физическое развитие                                                                          | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 3.       | Адаптивная физическая<br>культура                                                                                          | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 4.       | Коррекция нарушения осанки                                                                                                 | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 5.       | Коррекция избыточной массы<br>тела                                                                                         | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 6.       | Составление планов-<br>конспектов для самостоя-<br>тельных занятий спортивной<br>подготовкой                               | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 7.       | Способы учёта индивидуаль-<br>ных особенностей при со-<br>ставлении планов самостоя-<br>тельных тренированных заня-<br>тий | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 8.       | Профилактика умственного<br>перенапряжения                                                                                 | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 9.       | Гимнастическая комбинация<br>на перекладине                                                                                | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |
| 10.      | Гимнастическая комбинация<br>на параллельных брусьях, пе-                                                                  | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос            |

|     |                                                                            |   |  |  |  |              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | рекладине                                                                  |   |  |  |  |              |
| 11. | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики                          | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 12. | Кроссовый бег                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 13. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                            | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 14. | Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике                         | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 15. | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах     | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 16. | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 17. | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине                    | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 18. | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине                  | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 19. | Проплывание учебных дистанций                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 20. | Проплывание учебных дистанций                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 21. | Проплывание учебных дистанций                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 22. | Проплывание учебных дистанций                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 23. | Проплывание учебных ди-                                                    | 1 |  |  |  | Устный       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------|
|     | станций                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  | опрос           |
| 24. | Повороты с мячом на месте                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 25. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 26. | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 27. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 28. | Прямой нападающий удар                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 29. | Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 30. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 31. | Тактические действия в игре волейбол                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 32. | Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Устный<br>опрос |
| 33. | Основные тактические схемы                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Устный          |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | игры футбол и мини-футбол                                                                                                                                     |   |  |  |  | опрос        |
| 34. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 35. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 36. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 37. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 38. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норматив-                            | 1 |  |  |  | Устный опрос |



|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | ных требований комплекса ГТО                                                                                                                                  |   |  |  |  |              |
| 39. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 40. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 41. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 42. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 43. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической под-                                                    | 1 |  |  |  | Устный опрос |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | готовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                          |   |  |  |  |              |
| 44. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 45. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 46. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 47. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 48. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в                                                                                | 1 |  |  |  | Устный опрос |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                |   |  |  |  |              |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 51. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы,                                                                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                       |   |  |  |  |              |
| 54. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 55. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 56. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 57. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 58. | Физическая подготовка: осво-                                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Устный       |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
|     | ение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                            |   |  |  |  | опрос        |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 60. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 61. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--------------|
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 64. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 67. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |              |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|--------------|
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  |  | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 |  |  |  |              |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                               | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                           | Виды,<br>формы<br>контрол<br>я | Электронны<br>е<br>(цифровые)<br>образовател<br>ьные<br>ресурсы |
|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                        |                                       | все<br>го        | контроль<br>ные<br>работы | практиче<br>ские<br>работы |                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                                 |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                       |                  |                           |                            |                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                                 |
| 1.1.                                   | Здоровье и здоровый образ жизни       | 1                |                           |                            |                      | обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;;                                | Устный опрос;                  | https://videouroki.net/                                         |
| 1.2.                                   | Пешие туристские подходы              | 1                |                           |                            |                      | рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;; | Устный опрос;                  | https://videouroki.net/                                         |

|                                                |                                                                                  |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                       |               |                                                               |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.3.                                           | Профессионально-прикладная физическая культура                                   | 1 |  |  |  | знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.;                                               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                  | 3 |  |  |  |                                                                                                                                                                                                       |               |                                                               |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                  |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                       |               |                                                               |
| 2.1.                                           | Восстановительный массаж                                                         | 2 |  |  |  | знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.2.                                           | Банные процедуры                                                                 | 2 |  |  |  | знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;;                                    | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.3.                                           | Измерение функциональных резервов организма                                      | 2 |  |  |  | разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));;                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 2.4.                                           | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 |  |  |  | знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);;              | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |



|                                        |                                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                                                                 |               |                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                       |                                                                                             | 8 |  |  |  |                                                                                                                                                                 |               |                                                               |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                                                                 |               |                                                               |
| 3.1.                                   | Занятия физической культурой и режим питания                                                | 2 |  |  |  | знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2.                                   | Упражнения для снижения избыточной массы тела                                               | 2 |  |  |  | знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.;                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.3.                                   | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 2 |  |  |  | знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.;                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.4.                                   | Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега                                              | 2 |  |  |  | контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).;         | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.5.                                   | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь                                  | 2 |  |  |  | разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;;                                                                                           | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.6.                                   | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                              | 2 |  |  |  | анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;;                                      | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.7.                                   | Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе                                                    | 1 |  |  |  | разучивают технику кувырка по                                                                                                                                   | Устный        | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|       |                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                                                         |               |                                                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|       | на высокой перекладине                                                               |   |  |  |  | фазам движения и в полной координации;;                                                                                                                 | опрос;        | roki.net/                                                     |
| 3.8.  | Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины  | 1 |  |  |  | анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;;               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.9.  | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;;               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях               | 1 |  |  |  | разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;;                                                                         | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне              | 1 |  |  |  | анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;;               | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях               | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга                                           | 1 |  |  |  | изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;;      | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях     | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения легкоатлетических                                                                                                       | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|           |                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |               |                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                       |   |  |  |  | упражнений другими учащими-ся, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;                                                   |               |                                                               |
| 3.1<br>5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  | контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащими-ся, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>6. | Модуль «Плавание». Плавание брассом                                                                   | 1 |  |  |  | выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);;                                                                                                                                  | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>7. | Модуль «Плавание». Плавание брассом                                                                   | 1 |  |  |  | выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);;                                                                                                                                  | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>8. | Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции                                 | 1 |  |  |  | знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;;                             | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.1<br>9. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе                                         | 1 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;;                                                                              | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| 3.2<br>0. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе                                          | 1 |  |  |  | рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки сопер-                                                                                                                    | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |                                                                                                                                |               |                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  | ника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;;                                                          |               |                                                               |
| 3.2<br>1.                           | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе                                                                                                    | 1  |  |  |  | в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах;                                                                         | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                               | 27 |  |  |  |                                                                                                                                |               |                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |  |                                                                                                                                |               |                                                               |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 30 |  |  |  | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; | Устный опрос; | <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                               | 30 |  |  |  |                                                                                                                                |               |                                                               |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 |  |  |  |                                                                                                                                |               |                                                               |

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                    | Количество часов |                       |                            | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                               | всего            | контрольные<br>работы | практич<br>еские<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Здоровье и здоровый об-<br>раз жизни                                                                          | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 2.       | Пешие туристские<br>подходы                                                                                   | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 3.       | Профессионально-<br>прикладная физическая<br>культура                                                         | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 4.       | Восстановительный<br>массаж                                                                                   | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 5.       | Восстановительный<br>массаж                                                                                   | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 6.       | Баннные процедуры                                                                                             | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 7.       | Баннные процедуры                                                                                             | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 8.       | Измерение<br>функциональных резервов<br>организма                                                             | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 9.       | Измерение<br>функциональных резервов<br>организма                                                             | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 10.      | Оказание первой помощи<br>во время самостоятель-<br>ных занятий физическими<br>упражнениями                   | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 11.      | Оказание первой помощи<br>во время самостоятель-<br>ных занятий физическими<br>упражнениями                   | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 12.      | Занятия физической куль-<br>турой и режим питания                                                             | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 13.      | Занятия физической куль-<br>турой и режим питания                                                             | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 14.      | Упражнения для сниже-<br>ния избыточной массы<br>тела                                                         | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 15.      | Упражнения для сниже-<br>ния избыточной массы<br>тела                                                         | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 16.      | Индивидуальные меро-<br>приятия оздоровительной,<br>коррекционной и профи-<br>лактической направлен-<br>ности | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |
| 17.      | Индивидуальные меро-<br>приятия оздоровительной,<br>коррекционной и профи-                                    | 1                |                       |                            |                  | Устный<br>опрос;           |

|     |                                                                             |   |  |  |  |               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | лактической направленности                                                  |   |  |  |  |               |
| 18. | Длинный кувырок с разбега                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Длинный кувырок с разбега                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Акробатическая комбинация                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Акробатическая комбинация                                                   | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Размахивания в висе на высокой перекладине                                  | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине             | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях                           | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Упражнения черлидинга                                                       | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях                      | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Плавание брассом                                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Плавание брассом                                                            | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Повороты при плавании брассом по учебной дистанции                          | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Техническая подготовка в баскетболе                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Техническая подготовка в                                                    | 1 |  |  |  | Устный        |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | волейболе                                                                                                                                                     |   |  |  |  | опрос;        |
| 38. | Техническая подготовка в футболе                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |



|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |   |  |  |  |               |
| 46. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|
|     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |   |  |  |  |               |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 55. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  | Устный опрос; |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                         | 1 |  |  |  | Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                               |   |  |  |               |               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------|---------------|
|     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |   |  |  |               |               |
| 60. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |               | Устный опрос; |
| 61. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |               | Устный опрос; |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |               | Устный опрос; |
| 63. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |               | Устный опрос; |
| 64. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |               | Устный опрос; |
| 65. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  | Устный опрос; |               |
| 66. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                         | 1 |  |  | Устный опрос; |               |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |  |  |               |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|---------------|--|
|                                     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |    |  |  |               |  |
| 67.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  | Устный опрос; |  |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  |  | Устный опрос; |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 |  |  |               |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Содержание раздела программы по физической культуре последовательно отражено в учебнике Физическая культура. для 5 класса авторов Петрова Т.В., Копылов Ю.А.

УМК по физической культуре составляют:

- Учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А. Физическая культура. 5-7 классы.- Физическая культура. 5-7 классы. М.: - Вентана-Граф, 2019
- Немова О. А. Физическая культура: 5—7 классы: методическое пособие - М.: Вентана-Граф, 2017

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА** Учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А. Физическая культура. 5-7 классы.- Физическая культура. 5-7 классы. М.: - Вентана-Граф, 2019

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- <http://www.fizkult-ura.ru/> -Сайт «ФизкультУра»
- <http://www.kazedu.kz/> - Комплекс упражнений по физической культуре
- <https://rosuchebnik.ru/> - Методические пособия по физической культуре
- <https://www.1urok.ru/> - Современный урок физической культуры
- <https://videouroki.net/> - Видеоуроки по физкультуре
- <http://pculture.ru/> - Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные;
- Маты гимнастические, перекладина, брусья, обручи, скакалки, палки гимнастические, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, канат, подкидная доска, гимнастический «козёл»;
- Мячи для метаний, рулетка, секундомер, гранаты для метаний, лопаты, грабли;
- Лыжный инвентарь;
- Мяч набивной;
- Нестандартное оборудование;(комплект гимнастический), мячи резиновые;
- Спортивный зал;
- Пришкольный стадион.

СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УВР

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Лист корректировки рабочей программы**  
**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)**  
по учебному предмету \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ классе  
учитель \_\_\_\_\_

| №<br>урока<br>(ов)<br>по<br>осн.<br>КТП | Дата(ы)<br>по<br>осн.<br>КТП | Дата(ы)<br>фактиче<br>ского<br>проведе<br>ния | Тема(ы) | Количество<br>часов<br>на данную тему |      | Причина<br>корректировки,<br>основание | Способ<br>корректировки |
|-----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|---------|---------------------------------------|------|----------------------------------------|-------------------------|
|                                         |                              |                                               |         | по<br>плану                           | дано |                                        |                         |
|                                         |                              |                                               |         |                                       |      |                                        |                         |
|                                         |                              |                                               |         |                                       |      |                                        |                         |
|                                         |                              |                                               |         |                                       |      |                                        |                         |
|                                         |                              |                                               |         |                                       |      |                                        |                         |