

---

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ №70**

---

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 11  
от 02.06.2021г

Утверждаю  
Директор МАОУ гимназия №70  
\_\_\_\_\_ Н.В. Миногина  
Приказ № 66-о от 04.06.2021г

Приложение № 19 к ООП ООО

**Рабочая программа учебного предмета**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ФГОС ООО**  
**5-9 классы**  
срок реализации 5 лет

**Екатеринбург, 2021**

## Оглавление

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	3
Личностные результаты .....	4
Метапредметные результаты.....	6
Предметные результаты.....	11
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	16
5 класс тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков) .....	16
6 класс тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков) .....	29
7 класс тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков) .....	42
8 класс тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков) .....	55
9 класс тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков) .....	68
ОБРАЗЦЫ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ.....	82
Примеры контрольных заданий (теоретическая часть) .....	85
ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	90

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС ООО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают обучающиеся в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует от обучающихся овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающимися.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут

продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, учитель будет использовать педагогические технологии, основанные на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

### **Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об

основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами обучающиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных

ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
  - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
  - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
  - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
  - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
  - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
  - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
  - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
  - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
  - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
  - устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
  - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
  - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
  - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
  - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
  - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
  - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
  - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
  - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
  - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
  - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
  - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
  - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
  - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
  - резюмировать главную идею текста;
  - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
  - критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
  - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
  - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
  - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
  - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
  - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
  - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
  - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
  - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
  - играть определенную роль в совместной деятельности;
  - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
  - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
  - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
  - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
  - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
  - выделять общую точку зрения в дискуссии;
  - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
  - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
  - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования

и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<sup>1</sup>**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

<sup>1</sup> Курсивом в рабочих программах учебных предметов выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «получат возможность научиться».

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>2</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

---

<sup>2</sup> Элементы видов спорта (указанные в ПООП ООО) могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс Тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков)

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
1.	1.	Легкая атлетика (8 часов).	Инструктаж по ОТ №001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением. Эстафеты.	СПВ
2.	2.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Тест 30* м. Тест 60 м.* Физкультминутка со «Звездой»	СВ
3.	3.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Высокий и низкий старт.	БЖ
4.	4.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Физкультминутка со «Звездой». Изучение рекомендаций по выполнению различных видов испытаний ГТО. Регистрация на сайте ГТО (по желанию).	ЭВ
5.	5.		Прыжковые упражнения. Техника движений и	Спортивная ходьба. Прыжки (многоскоки).	ТВ

<sup>3</sup> **Условные обозначения:** Гражданско-патриотическое воспитание – ГПВ; Духовно-нравственное – ДНВ; Социально-правовое – СПВ; Семейное воспитание – СВ; Экологическое воспитание – ЭВ; Трудовое воспитание - ТВ; Безопасность жизнедеятельности – БЖ; Антикоррупционное воспитание - АКВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			ее основные показатели. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
6.	6.		Беговые и прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	Прыжки в длину с места. Кросс 1000м* с учетом времени. Физкультминутка со «Звездой».	ТВ
7.	7.		Общездоровительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости). Беговые упражнения.	Бег на выносливость 2000м. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	СПВ
8.	8.		Общездоровительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости). Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Физкультминутка со «Звездой». Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	СПВ
9.	1.	Спортивные игры. Футбол. (3 часа).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра.	АКВ
10.	2.		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	
11.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. <i>Олимпийские игры древности</i> . Организация досуга средствами физической культуры.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ГПВ
12.	1.	Спортивные игры. Волейбол (5 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепление техники передачи и ловли мяча. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.	СВ
13.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> .	Стойки, повороты и перемещения игроков. Верхняя передача над собой, в паре. Нижний прием. Учебная игра.	СВ
14.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Организация досуга средствами физической культуры.	Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
15.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). <i>Олимпийское движение в России</i> .	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра.	ТВ
16.	5.		Спортивные игры: технико-тактические	Совершенствование техники приемов, подач,	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	
17.	1.	Гимнастика с основами акробатики (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения.	БЖ
18.	2.		Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Упражнения на гибкость. Перекаты, группировка. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	БЖ
19.	3.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Пресс*. Строевые упражнения. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
20.	4.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Стойка на руках у стены. Развитие силовых способностей. Подтягивание*.	АКВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
21.	5.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Самонаблюдение и самоконтроль.	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий.	СПВ
22.	6.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Оценка эффективности занятий.	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Полушпагат, шпагат, складка. Тест на гибкость*. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СПВ
23.	7.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Акробатическая комбинация. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах	ГПВ
24.	8.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	Ритмическая гимнастика, танцевальные движения. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
25.	1.	Спортивные игры. Баскетбол (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе.	Стойки и передвижения игроков. Повороты и остановки.	СВ
26.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Повороты и остановки. Передачи в паре на месте, в движении. Вырывание мяча. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ЭВ
27.	3.		Спортивные игры: технико-тактические	Освоение техники ловли и передачи мяча,	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	передвижения, остановки, повороты и стойки. Овладение техникой бросков.	
28.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Физическая культура в современном обществе.	Ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками. Овладение техникой бросков. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
29.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Ведение мяча змейкой, ловля и передача мяча двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	СВ
30.	6.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости). Техника движений и ее основные показатели.	Технические и тактические действия игрока на площадке. Передачи, прием мяча Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
31.	7.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Совершенствование техники ведения с изменением направления, освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков с разных позиций.	ТВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
32.	8.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Овладение позиционным нападением, тактикой защиты, игры в «зоне», индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Подготовка к занятиям на лыжах – просмотр обучающего видеоролика/ изучение инструкций.	БЖ
33.	1.	Лыжные гонки. (12 часов).	Повторный инструктаж 001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжи.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Физкультминутка со «Звездой». Подбор комплексов разминочных упражнений на лыжах.	БЖ
34.	2.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз)	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	АКВ
35.	3.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Освоение техники лыжных ходов. Техника падения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	СВ
36.	4.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья</i>	Прохождение дистанции 1500м. Физкультминутка со «Звездой». Составление планов.	СВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			<i>и физического развития.</i>		
37.	5.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Самонаблюдение и самоконтроль.	Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ТВ
38.	6.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Встречная эстафета на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ТВ
39.	7.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	ТВ
40.	8.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Лыжные гонки на 1 км.	ДНВ
41.	9.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Подъем ступающим шагом, «полуелочкой» Спуск.	ЭВ
42.	10.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль.	Торможение «упором», «плугом». Круговая эстафета. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ЭВ
43.	11.		Специальная физическая подготовка.	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты,	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	торможения. Преодоление бугров и впадин.	
44.	12.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения).</i>	Непрерывное передвижение на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	СВ
45.	1.	Спортивные игры. Гандбол бч.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе.	Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	СВ
46.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе. Игры по правилам.	Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
47.	3.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	ЭВ
48.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
49.	5.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации,	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			ловкости). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	развитие основных физических качеств. Передвижение защитников, нападающих, остановка, ловля мяча двумя руками. Бросок в ворота.	
50.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
51.	1.	Спортивные игры. Баскетбол 2	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости).</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Ведение мяча с изменением направления, бросок в движении.	БЖ
52.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ТВ
53.	1.	Спортивные игры. Волейбол. 8 часов	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Физическая культура в современном обществе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передача в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача в парах через сетку. подача мяча. Прием подачи. Метание набивного мяча.	ТВ
54.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
55.	3.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Организация и проведение пеших туристических походов.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Верхняя передача в парах, в движении. Верхняя, нижняя передача над собой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	БЖ
56.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление рекомендаций для организации походов.	СВ
57.	5.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	СВ
58.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	СВ
59.	7.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
60.	8.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ДНВ
61.	1.	Легкая атлетика 8 часов	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	СВ
62.	2.		<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.</i> Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Физкультминутка со «Звездой». Составление и презентация планов прикладной физической подготовки.	СВ
63.	3.		<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
64.	4.		<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
65.	5.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>3</sup>
			эффективности занятий.		
66.	6.		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Организация досуга средствами физической культуры.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Составление и презентация планов организации досуга средствами физической культуры.	ЭВ
67.	7.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
68.	8.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ

6 класс Тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 урока)

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
1.	1.	Легкая атлетика (8 часов).	Инструктаж по ОТ №001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением. Эстафеты.	СПВ
2.	2.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Тест 30* м. Тест 60 м.* Физкультминутка со «Звездой»	СВ
3.	3.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Высокий и низкий старт.	БЖ
4.	4.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Физкультминутка со «Звездой». Изучение рекомендаций по выполнению различных видов испытаний ГТО. Регистрация на сайте ГТО (по желанию).	ЭВ
5.	5.		Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Спортивная ходьба. Прыжки (многоскоки). Челночный бег. Прыжки в длину с места. Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	ТВ

<sup>4</sup> **Условные обозначения:** Гражданско-патриотическое воспитание – ГПВ; Духовно-нравственное – ДНВ; Социально-правовое – СПВ; Семейное воспитание – СВ; Экологическое воспитание – ЭВ; Трудовое воспитание - ТВ; Безопасность жизнедеятельности – БЖ; Антикоррупционное воспитание - АКВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
6.	6.		Беговые и прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	Прыжки в длину с места. Кросс 1000м* с учетом времени. Физкультминутка со «Звездой».	ТВ
7.	7.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости). Беговые упражнения.	Бег на выносливость 2000м. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	СПВ
8.	8.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости). Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Физкультминутка со «Звездой». Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	СПВ
9.	1.	Спортивные игры. Футбол. (3 часа).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра.	АКВ
10.	2.		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	ДНВ
11.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Физкультминутка	ГПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			<i>Олимпийские игры древности.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	
12.	1.	Спортивные игры. Волейбол (5 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепление техники передачи и ловли мяча. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.	СВ
13.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	Стойки, повороты и перемещения игроков. Верхняя передача над собой, в паре. Нижний прием. Учебная игра.	СВ
14.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Организация досуга средствами физической культуры.	Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
15.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). <i>Олимпийское движение в России.</i>	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра.	ТВ
16.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			(спортивные игры).		
17.	1.	Гимнастика с основами акробатики (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения.	БЖ
18.	2.		Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Упражнения на гибкость. Перекаты, группировка. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	БЖ
19.	3.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Пресс*. Строевые упражнения. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
20.	4.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Стойка на руках у стены. Развитие силовых способностей. Подтягивание*.	АКВ
21.	5.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы,	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			гибкости). Самонаблюдение и самоконтроль.		
22.	6.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Оценка эффективности занятий.	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Полушпагат, шпагат, складка. Тест на гибкость*. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СПВ
23.	7.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Акробатическая комбинация. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах	ГПВ
24.	8.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	Ритмическая гимнастика, танцевальные движения. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
25.	1.	Спортивные игры. Баскетбол (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе.	Стойки и передвижения игроков. Повороты и остановки.	СВ
26.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Повороты и остановки. Передачи в паре на месте, в движении. Вырывание мяча. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ЭВ
27.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Освоение техники ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки. Овладение техникой бросков.	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			(спортивные игры).		
28.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Физическая культура в современном обществе.	Ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками. Овладение техникой бросков. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
29.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Ведение мяча змейкой, ловля и передача мяча двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	СВ
30.	6.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости). Техника движений и ее основные показатели.	Технические и тактические действия игрока на площадке. Передачи, прием мяча Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
31.	7.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Совершенствование техники ведения с изменением направления, освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков с разных позиций.	ТВ
32.	8.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Овладение позиционным нападение, тактикой защиты, игры в «зоне», индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Подготовка к занятиям на лыжах –	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	просмотр обучающего видеоролика/ изучение инструкций.	
33.	1.	Лыжные гонки. (12 часов).	Повторный инструктаж 001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжи.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Физкультминутка со «Звездой». Подбор комплексов разминочных упражнений на лыжах.	БЖ
34.	2.		Общездоровьесберегающая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз)	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	АКВ
35.	3.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Освоение техники лыжных ходов. Техника падения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	СВ
36.	4.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Прохождение дистанции 1500м. Физкультминутка со «Звездой». Составление планов.	СВ
37.	5.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ТВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Самонаблюдение и самоконтроль.		
38.	6.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Встречная эстафета на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ТВ
39.	7.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	ТВ
40.	8.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Лыжные гонки на 1 км.	ДНВ
41.	9.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Подъем ступающим шагом, «полуелочкой» Спуск.	ЭВ
42.	10.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль.	Торможение «упором», «плугом». Круговая эстафета. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ЭВ
43.	11.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление бугров и впадин.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
44.	12.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения).</i>	Непрерывное передвижение на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	СВ
45.	1.	Спортивные игры. Гандбол бч.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе.	Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	СВ
46.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе. Игры по правилам.	Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
47.	3.		Общездоровья подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	ЭВ
48.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
49.	5.		Общездоровья подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передвижение защитников, нападающих, остановка, ловля мяча двумя руками. Бросок в ворота.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
50.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
51.	1.	Спортивные игры. Баскетбол 2	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости).</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Ведение мяча с изменением направления, бросок в движении.	БЖ
52.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ТВ
53.	1.	Спортивные игры. Волейбол. 8 часов	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Физическая культура в современном обществе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передача в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача в парах через сетку. подача мяча. Прием подачи. Метание набивного мяча.	ТВ
54.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
55.	3.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Организация и проведение пеших	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
			туристических походов.	Верхняя передача в парах, в движении. Верхняя, нижняя передача над собой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	
56.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление рекомендаций для организации походов.	СВ
57.	5.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	СВ
58.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	СВ
59.	7.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	ДНВ
60.	8.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>4</sup>
61.	1.	Легкая атлетика 8 часов	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	СВ
62.	2.		<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Физкультминутка со «Звездой». Составление и презентация планов прикладной физической подготовки.	СВ
63.	3.		<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
64.	4.		<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
65.	5.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
66.	6.		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,	ЭВ

<b>№ урока</b>	<b>Номер урока в теме</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды физической деятельности</b>	<b>ВР<sup>4</sup></b>
			устранения технических ошибок. Организация досуга средствами физической культуры.	развитие основных физических качеств. Составление и презентация планов организации досуга средствами физической культуры.	
67.	7.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
68.	8.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ

7 класс Тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков)

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
1.	1.	Легкая атлетика (8 часов).	Инструктаж по ОТ №001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением. Эстафеты.	СПВ
2.	2.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Тест 30* м. Тест 60 м.* Физкультминутка со «Звездой»	СВ
3.	3.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Высокий и низкий старт.	БЖ
4.	4.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Физкультминутка со «Звездой». Изучение рекомендаций по выполнению различных видов испытаний ГТО. Регистрация на сайте ГТО (по желанию).	ЭВ
5.	5.		Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Спортивная ходьба. Прыжки (многоскоки). Челночный бег. Прыжки в длину с места. Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	ТВ

<sup>5</sup> **Условные обозначения:** Гражданско-патриотическое воспитание – ГПВ; Духовно-нравственное – ДНВ; Социально-правовое – СПВ; Семейное воспитание – СВ; Экологическое воспитание – ЭВ; Трудовое воспитание - ТВ; Безопасность жизнедеятельности – БЖ; Антикоррупционное воспитание - АКВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
6.	6.		Беговые и прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	Прыжки в длину с места. Кросс 1000м* с учетом времени. Физкультминутка со «Звездой».	ТВ
7.	7.		Общездоровьесберегающая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости). Беговые упражнения.	Бег на выносливость 2000м. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	СПВ
8.	8.		Общездоровьесберегающая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости). Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Физкультминутка со «Звездой». Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	СПВ
9.	1.	Спортивные игры. Футбол. (3 часа).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра.	АКВ
10.	2.		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	ДНВ
11.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Физкультминутка	ГПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			<i>Олимпийские игры древности.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	
12.	1.	Спортивные игры. Волейбол (5 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепление техники передачи и ловли мяча. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.	СВ
13.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	Стойки, повороты и перемещения игроков. Верхняя передача над собой, в паре. Нижний прием. Учебная игра.	СВ
14.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Организация досуга средствами физической культуры.	Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
15.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). <i>Олимпийское движение в России.</i>	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра.	ТВ
16.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			(спортивные игры).		
17.	1.	Гимнастика с основами акробатики (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения.	БЖ
18.	2.		Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Упражнения на гибкость. Перекаты, группировка. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	БЖ
19.	3.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Пресс*. Строевые упражнения. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
20.	4.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Стойка на руках у стены. Развитие силовых способностей. Подтягивание*.	АКВ
21.	5.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы,	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			гибкости). Самонаблюдение и самоконтроль.		
22.	6.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Оценка эффективности занятий.	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Полушпагат, шпагат, складка. Тест на гибкость*. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СПВ
23.	7.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Акробатическая комбинация. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах	ГПВ
24.	8.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	Ритмическая гимнастика, танцевальные движения. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
25.	1.	Спортивные игры. Баскетбол (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе.	Стойки и передвижения игроков. Повороты и остановки.	СВ
26.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Повороты и остановки. Передачи в паре на месте, в движении. Вырывание мяча. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ЭВ
27.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Освоение техники ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки. Овладение техникой бросков.	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			(спортивные игры).		
28.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Физическая культура в современном обществе.	Ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками. Овладение техникой бросков. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
29.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Ведение мяча змейкой, ловля и передача мяча двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	СВ
30.	6.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости). Техника движений и ее основные показатели.	Технические и тактические действия игрока на площадке. Передачи, прием мяча Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
31.	7.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Совершенствование техники ведения с изменением направления, освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков с разных позиций.	ТВ
32.	8.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Овладение позиционным нападением, тактикой защиты, игры в «зоне», индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Подготовка к занятиям на лыжах –	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	просмотр обучающего видеоролика/ изучение инструкций.	
33.	1.	Лыжные гонки. (12 часов).	Повторный инструктаж 001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжи.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Физкультминутка со «Звездой». Подбор комплексов разминочных упражнений на лыжах.	БЖ
34.	2.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз)	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	АКВ
35.	3.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Освоение техники лыжных ходов. Техника падения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	СВ
36.	4.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Прохождение дистанции 1500м. Физкультминутка со «Звездой». Составление планов.	СВ
37.	5.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ТВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Самонаблюдение и самоконтроль.		
38.	6.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Встречная эстафета на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ТВ
39.	7.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	ТВ
40.	8.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Лыжные гонки на 1 км.	ДНВ
41.	9.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Подъем ступающим шагом, «полуелочкой» Спуск.	ЭВ
42.	10.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль.	Торможение «упором», «плугом». Круговая эстафета. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ЭВ
43.	11.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление бугров и впадин.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
44.	12.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения).</i>	Непрерывное передвижение на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	СВ
45.	1.	Спортивные игры. Гандбол бч.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе.	Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	СВ
46.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе. Игры по правилам.	Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
47.	3.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	ЭВ
48.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
49.	5.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передвижение защитников, нападающих, остановка, ловля мяча двумя руками. Бросок в ворота.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
50.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
51.	1.	Спортивные игры. Баскетбол 2	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости).</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Ведение мяча с изменением направления, бросок в движении.	БЖ
52.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ТВ
53.	1.	Спортивные игры. Волейбол. 8 часов	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Физическая культура в современном обществе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передача в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача в парах через сетку. подача мяча. Прием подачи. Метание набивного мяча.	ТВ
54.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
55.	3.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Организация и проведение пеших	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
			туристических походов.	Верхняя передача в парах, в движении. Верхняя, нижняя передача над собой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	
56.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление рекомендаций для организации походов.	СВ
57.	5.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	СВ
58.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	СВ
59.	7.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	ДНВ
60.	8.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>5</sup>
61.	1.	Легкая атлетика 8 часов	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	СВ
62.	2.		<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.</i> Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Физкультминутка со «Звездой». Составление и презентация планов прикладной физической подготовки.	СВ
63.	3.		<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
64.	4.		<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
65.	5.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
66.	6.		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,	ЭВ

<b>№ урока</b>	<b>Номер урока в теме</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды физической деятельности</b>	<b>ВР<sup>5</sup></b>
			устранения технических ошибок. Организация досуга средствами физической культуры.	развитие основных физических качеств. Составление и презентация планов организации досуга средствами физической культуры.	
67.	7.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
68.	8.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ

8 класс Тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков)

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
1.	1.	Легкая атлетика (8 часов).	Инструктаж по ОТ №001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением. Эстафеты.	СПВ
2.	2.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Тест 30* м. Тест 60 м.* Физкультминутка со «Звездой»	СВ
3.	3.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Высокий и низкий старт.	БЖ
4.	4.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Физкультминутка со «Звездой». Изучение рекомендаций по выполнению различных видов испытаний ГТО. Регистрация на сайте ГТО (по желанию).	ЭВ
5.	5.		Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Спортивная ходьба. Прыжки (многоскоки). Челночный бег. Прыжки в длину с места. Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	ТВ

<sup>6</sup> **Условные обозначения:** Гражданско-патриотическое воспитание – ГПВ; Духовно-нравственное – ДНВ; Социально-правовое – СПВ; Семейное воспитание – СВ; Экологическое воспитание – ЭВ; Трудовое воспитание - ТВ; Безопасность жизнедеятельности – БЖ; Антикоррупционное воспитание - АКВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
6.	6.		Беговые и прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	Прыжки в длину с места. Кросс 1000м* с учетом времени. Физкультминутка со «Звездой».	ТВ
7.	7.		Общездоровьесберегающая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости). Беговые упражнения.	Бег на выносливость 2000м. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	СПВ
8.	8.		Общездоровьесберегающая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости). Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Физкультминутка со «Звездой». Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	СПВ
9.	1.	Спортивные игры. Футбол. (3 часа).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра.	АКВ
10.	2.		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	ДНВ
11.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Физкультминутка	ГПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			<i>Олимпийские игры древности.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	
12.	1.	Спортивные игры. Волейбол (5 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепление техники передачи и ловли мяча. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.	СВ
13.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	Стойки, повороты и перемещения игроков. Верхняя передача над собой, в паре. Нижний прием. Учебная игра.	СВ
14.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Организация досуга средствами физической культуры.	Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
15.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). <i>Олимпийское движение в России.</i>	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра.	ТВ
16.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			(спортивные игры).		
17.	1.	Гимнастика с основами акробатики (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения.	БЖ
18.	2.		Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Упражнения на гибкость. Перекаты, группировка. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	БЖ
19.	3.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Пресс*. Строевые упражнения. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
20.	4.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Стойка на руках у стены. Развитие силовых способностей. Подтягивание*.	АКВ
21.	5.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы,	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			гибкости). Самонаблюдение и самоконтроль.		
22.	6.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Оценка эффективности занятий.	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Полушпагат, шпагат, складка. Тест на гибкость*. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СПВ
23.	7.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Акробатическая комбинация. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах	ГПВ
24.	8.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	Ритмическая гимнастика, танцевальные движения. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
25.	1.	Спортивные игры. Баскетбол (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе.	Стойки и передвижения игроков. Повороты и остановки.	СВ
26.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Повороты и остановки. Передачи в паре на месте, в движении. Вырывание мяча. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ЭВ
27.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Освоение техники ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки. Овладение техникой бросков.	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			(спортивные игры).		
28.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Физическая культура в современном обществе.	Ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками. Овладение техникой бросков. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
29.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Ведение мяча змейкой, ловля и передача мяча двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	СВ
30.	6.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости). Техника движений и ее основные показатели.	Технические и тактические действия игрока на площадке. Передачи, прием мяча Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
31.	7.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Совершенствование техники ведения с изменением направления, освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков с разных позиций.	ТВ
32.	8.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Овладение позиционным нападение, тактикой защиты, игры в «зоне», индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Подготовка к занятиям на лыжах –	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	просмотр обучающего видеоролика/ изучение инструкций.	
33.	1.	Лыжные гонки. (12 часов).	Повторный инструктаж 001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжи.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Физкультминутка со «Звездой». Подбор комплексов разминочных упражнений на лыжах.	БЖ
34.	2.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз)	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	АКВ
35.	3.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Освоение техники лыжных ходов. Техника падения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	СВ
36.	4.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Прохождение дистанции 1500м. Физкультминутка со «Звездой». Составление планов.	СВ
37.	5.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ТВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Самонаблюдение и самоконтроль.		
38.	6.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Встречная эстафета на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ТВ
39.	7.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	ТВ
40.	8.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Лыжные гонки на 1 км.	ДНВ
41.	9.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Подъем ступающим шагом, «полуелочкой» Спуск.	ЭВ
42.	10.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль.	Торможение «упором», «плугом». Круговая эстафета. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ЭВ
43.	11.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление бугров и впадин.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
44.	12.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения).</i>	Непрерывное передвижение на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	СВ
45.	1.	Спортивные игры. Гандбол бч.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе.	Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	СВ
46.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе. Игры по правилам.	Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
47.	3.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	ЭВ
48.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
49.	5.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передвижение защитников, нападающих, остановка, ловля мяча двумя руками. Бросок в ворота.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
50.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
51.	1.	Спортивные игры. Баскетбол 2	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости).</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Ведение мяча с изменением направления, бросок в движении.	БЖ
52.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ТВ
53.	1.	Спортивные игры. Волейбол. 8 часов	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Физическая культура в современном обществе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передача в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача в парах через сетку. подача мяча. Прием подачи. Метание набивного мяча.	ТВ
54.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
55.	3.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Организация и проведение пеших	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			туристических походов.	Верхняя передача в парах, в движении. Верхняя, нижняя передача над собой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	
56.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление рекомендаций для организации походов.	СВ
57.	5.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	СВ
58.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	СВ
59.	7.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	ДНВ
60.	8.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
61.	1.	Легкая атлетика 8 часов	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	СВ
62.	2.		<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.</i> Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Физкультминутка со «Звездой». Составление и презентация планов прикладной физической подготовки.	СВ
63.	3.		<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
64.	4.		<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
65.	5.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
66.	6.		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>6</sup>
			устранения технических ошибок. Организация досуга средствами физической культуры.	развитие основных физических качеств. Составление и презентация планов организации досуга средствами физической культуры.	
67.	7.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
68.	8.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ

9 класс Тематическое планирование - 2 часа в неделю, 34 недели (всего 68 уроков)

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
1.	1.	Легкая атлетика (8 часов).	Инструктаж по ОТ №001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением. Эстафеты.	СПВ
2.	2.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Тест 30* м. Тест 60 м.* Физкультминутка со «Звездой»	СВ
3.	3.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Высокий и низкий старт.	БЖ
4.	4.		Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Физкультминутка со «Звездой». Изучение рекомендаций по выполнению различных видов испытаний ГТО. Регистрация на сайте ГТО (по желанию).	ЭВ
5.	5.		Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Спортивная ходьба. Прыжки (многоскоки). Челночный бег. Прыжки в длину с места. Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	ТВ

<sup>7</sup> **Условные обозначения:** Гражданско-патриотическое воспитание – ГПВ; Духовно-нравственное – ДНВ; Социально-правовое – СПВ; Семейное воспитание – СВ; Экологическое воспитание – ЭВ; Трудовое воспитание - ТВ; Безопасность жизнедеятельности – БЖ; Антикоррупционное воспитание - АКВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
6.	6.		Беговые и прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	Прыжки в длину с места. Кросс 1000м* с учетом времени. Физкультминутка со «Звездой».	ТВ
7.	7.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости). Беговые упражнения.	Бег на выносливость 2000м. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	СПВ
8.	8.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости). Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Физкультминутка со «Звездой». Составление комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	СПВ
9.	1.	Спортивные игры. Футбол. (3 часа).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра.	АКВ
10.	2.		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	ДНВ
11.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	Перемещение, остановки, повороты, ускорения, передача мяча. Учебная игра. Физкультминутка	ГПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			<i>Олимпийские игры древности.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	
12.	1.	Спортивные игры. Волейбол (5 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Закрепление техники передачи и ловли мяча. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра.	СВ
13.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	Стойки, повороты и перемещения игроков. Верхняя передача над собой, в паре. Нижний прием. Учебная игра.	СВ
14.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Организация досуга средствами физической культуры.	Передача мяча через сетку. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
15.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). <i>Олимпийское движение в России.</i>	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра.	ТВ
16.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			(спортивные игры).		
17.	1.	Гимнастика с основами акробатики (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения.	БЖ
18.	2.		Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Упражнения на гибкость. Перекаты, группировка. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	БЖ
19.	3.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Пресс*. Строевые упражнения. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
20.	4.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Стойка на руках у стены. Развитие силовых способностей. Подтягивание*.	АКВ
21.	5.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы,	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			гибкости). Самонаблюдение и самоконтроль.		
22.	6.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Оценка эффективности занятий.	Акробатические упражнения и комбинации (прыжки с поворотами, перевороты). Полушпагат, шпагат, складка. Тест на гибкость*. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СПВ
23.	7.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Акробатическая комбинация. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах	ГПВ
24.	8.		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	Ритмическая гимнастика, танцевальные движения. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Комбинации на спортивных снарядах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
25.	1.	Спортивные игры. Баскетбол (8 уроков).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе.	Стойки и передвижения игроков. Повороты и остановки.	СВ
26.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Повороты и остановки. Передачи в паре на месте, в движении. Вырывание мяча. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ЭВ
27.	3.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	Освоение техники ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки. Овладение техникой бросков.	ЭВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			(спортивные игры).		
28.	4.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Физическая культура в современном обществе.	Ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками. Овладение техникой бросков. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	СВ
29.	5.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Ведение мяча змейкой, ловля и передача мяча двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	СВ
30.	6.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости). Техника движений и ее основные показатели.	Технические и тактические действия игрока на площадке. Передачи, прием мяча Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего ролика.	ТВ
31.	7.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Совершенствование техники ведения с изменением направления, освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков с разных позиций.	ТВ
32.	8.		Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Овладение позиционным нападением, тактикой защиты, игры в «зоне», индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Физкультминутка со «Звездой». Подготовка к занятиям на лыжах –	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	просмотр обучающего видеоролика/ изучение инструкций.	
33.	1.	Лыжные гонки. (12 часов).	Повторный инструктаж 001-у. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжи.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Физкультминутка со «Звездой». Подбор комплексов разминочных упражнений на лыжах.	БЖ
34.	2.		Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз)	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	АКВ
35.	3.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Освоение техники лыжных ходов. Техника падения на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	СВ
36.	4.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Составление планов занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	Прохождение дистанции 1500м. Физкультминутка со «Звездой». Составление планов.	СВ
37.	5.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,	Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ТВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Самонаблюдение и самоконтроль.		
38.	6.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Встречная эстафета на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ТВ
39.	7.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	ТВ
40.	8.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Лыжные гонки на 1 км.	ДНВ
41.	9.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Подъем ступающим шагом, «полуелочкой» Спуск.	ЭВ
42.	10.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль.	Торможение «упором», «плугом». Круговая эстафета. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика (делаю я, как правильно делать).	ЭВ
43.	11.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление бугров и впадин.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
44.	12.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения).</i>	Непрерывное передвижение на лыжах. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	СВ
45.	1.	Спортивные игры. Гандбол бч.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе.	Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	СВ
46.	2.		Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе. Игры по правилам.	Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
47.	3.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Стойка защитника, стойка вратаря, передвижение по площадке. Освоение ловли и передачи мяча.	ЭВ
48.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ЭВ
49.	5.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передвижение защитников, нападающих, остановка, ловля мяча двумя руками. Бросок в ворота.	СПВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
50.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
51.	1.	Спортивные игры. Баскетбол 2	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости).</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Ведение мяча с изменением направления, бросок в движении.	БЖ
52.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ТВ
53.	1.	Спортивные игры. Волейбол. 8 часов	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Физическая культура в современном обществе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Передача в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача в парах через сетку. подача мяча. Прием подачи. Метание набивного мяча.	ТВ
54.	2.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	БЖ
55.	3.		Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Организация и проведение пеших	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
			туристических походов.	Верхняя передача в парах, в движении. Верхняя, нижняя передача над собой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	
56.	4.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление рекомендаций для организации походов.	СВ
57.	5.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости).	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	СВ
58.	6.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	СВ
59.	7.		Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, ловкости). Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях.	ДНВ
60.	8.		Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Учебная игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Физкультминутка со «Звездой». Просмотр обучающего видеоролика.	ДНВ

№ урока	Номер урока в теме	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды физической деятельности	ВР <sup>7</sup>
61.	1.	Легкая атлетика 8 часов	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	СВ
62.	2.		<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.</i> Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Физкультминутка со «Звездой». Составление и презентация планов прикладной физической подготовки.	СВ
63.	3.		<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
64.	4.		<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	Прохождение полосы препятствий. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	БЖ
65.	5.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
66.	6.		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и	Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,	ЭВ

<b>№ урока</b>	<b>Номер урока в теме</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды физической деятельности</b>	<b>ВР<sup>7</sup></b>
			устранения технических ошибок. Организация досуга средствами физической культуры.	развитие основных физических качеств. Составление и презентация планов организации досуга средствами физической культуры.	
67.	7.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ
68.	8.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Сдача комплексов ГТО. Выполнение комплексов упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	ЭВ



## ОБРАЗЦЫ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Образцы контрольно-измерительных материалов являются примерными и позволяют:

- получить представление о диапазоне контрольных измерительных материалов по курсу, представить разнообразие заданий тренировочного, контрольного и дополнительного модулей, как для интерактивного видео-урока (используемого в период дистанционного обучения), так и традиционного урока в рамках классно-урочной системы;
- представить возможности освоения материала, с точки зрения его дифференциации для различных категорий обучающихся, мотивационного и психоэмоционального компонентов уроков.

В условиях традиционного урока и/или в период дистанционного обучения используются вопросы и задания, представленные в учебнике. Например, в методическом аппарате каждой темы учебника имеются задания для осуществления контрольно-оценочной деятельности.

Для контроля и оценки знаний и умений в условиях дистанционного обучения используются различные работы, которые не требуют развернутого ответа с большими затратами времени.

В качестве интерактивных тренажеров могут быть рекомендованы материалы к урокам Российской электронной школы.

### *Примеры типов тренажеров и контрольных заданий РЭШ*

№	Тип задания	Характеристика
1	Единичный множественный выбор	обучающийся должен выбрать один или несколько правильных ответов из предложенных вариантов. Ответ может содержать текст (с формулами), формулы, изображения или текст с изображением, аудио
2	Выбор элемента из выпадающего списка	При выполнении этого задания пользователю предлагается заполнить пропуски в тексте, выбрав один из вариантов ответов, представленных в виде выпадающего списка. Задание содержит только текстовую информацию и формулы.
3	Установление соответствий между элементами двух множеств	Попарное соединение объектов, расположенных в столбик. Задание представляет собой блоки текста и иллюстрации, расположенные в два столбца. Может включать блоки, не содержащие правильного ответа. Пользователь, соединяя точки, устанавливает соответствия. Соединяются объекты в соседних столбцах. Столбец может иметь заголовки. Вариант ответа может содержать текст, формулу, изображение или изображение с подписью, аудио
4	Ребус - соответствие	Попарное соединение объектов, расположенных хаотично. Задание представляет собой изображения, расположенные хаотично. Может включать лишние изображения. Пользователь, соединяя точки на изображениях, устанавливает соответствия. Соединяются

		любые объекты. Варианты ответов по умолчанию перемешиваются
5	Добавление подписей к изображениям	Задание может быть представлено двумя способами: - одно общее изображение, на котором пользователю нужно разместить надписи (текстовые данные);  - отдельные самостоятельные изображения, к которым пользователю необходимо подобрать подписи (текстовые данные). Допускается наличие неправильных вариантов подписей для перетаскивания
6	Подстановка элементов в пропуски в тексте <sup>5</sup>	При выполнении задания на вставку элементов в текст (перетаскивание) учащемуся предлагается разместить предложенные варианты ответов в пропуски в тексте. Содержит только текстовую информацию (без изображений). Допускается наличие неправильных вариантов ответа для перетаскивания (например, перетаскивание двух вариантов ответов из трёх предложенных)
7	Подстановка элементов в пропуски в таблице	При выполнении задания на вставку элементов в таблицу (перетаскивание) учащемуся предлагается разместить предложенные варианты ответов в незаполненные ячейки таблицы может содержать как текстовую информацию, формулы, так и изображения. Не допускается наличие лишних вариантов ответа для перетаскивания
8	Кроссворд	При выполнении данного задания пользователю предлагается занести ответы на предложенные вопросы в пустые ячейки кроссворда. Ввод ответов осуществляется с помощью подстановки букв, расположенных под кроссвордом. Кроссворд не может содержать более 10 слов
9	Сортировка элементов по категориям	При выполнении задания «сортировка элементов по категориям» (заполнение таблицы) учащемуся предлагается разместить предложенные варианты ответов по нескольким колонкам по указанному критерию. Не допускается наличие лишних вариантов ответа для перетаскивания. Один и тот же вариант ответа нельзя перетащить в две или более колонки одновременно. Колонки обязательно должны иметь заголовки
10	Восстановление последовательности элементов горизонтальное вертикальное	Расстановка элементов по порядку. Задание представляет элементы, расположенные <i>друг за другом</i> в строку (горизонтально) или <i>один под другим</i> в столбец (вертикально). Пользователь, меняя их местами, устанавливает правильный порядок. В задании может быть несколько последовательностей - несколько строк или столбцов. Содержать может как текстовую информацию, так и формулы, и изображения
11	Мозаика	При выполнении данного задания учащемуся предлагается собрать из представленных частей - файлов изображение. При запуске задания пользователю представлены две области: слева автоматически перемешанные файлы, справа - область сбора изображения. Изображение может состоять не более чем

		из 12 файлов. При клике пользователя на файл, он поворачивается на 90°. Все файлы необходимо соединить друг с другом так, чтобы сложилась картинка. В случае если файлы соединены верно, они примагничиваются друг к другу
12	Подчеркивание, зачеркивание элементов	При выполнении данного задания пользователю предлагается подчеркнуть или зачеркнуть элементы, удовлетворяющие условию задания, выбрав блок с чертой и выделив необходимые элементы. Ответы могут быть представлены в виде текста или формул. Необходимые для подчеркивания / зачеркивания элементы могут находиться как внутри текста, так и в начале абзаца. Во избежание подсказок пользователь должен иметь возможность подчеркнуть / зачеркнуть как правильные ответы, так и неправильные.
13	Выделение цветом	При выполнении данного задания пользователю предлагается выделить цветом элементы, удовлетворяющие условию задания, выбрав блок с необходимым цветом и выделив необходимые элементы. Ответы могут быть представлены в виде текста или формул, или изображений.
14	Филворд – английский кроссворд	Выделение слов цветом. При запуске задания пользователю представлена таблица, заполненная буквами. Учащемуся предлагается найти и выделить одним или несколькими (в зависимости от задания) цветами слова по горизонтали и вертикали максимальный размер таблицы 10x10
15	Ввод с клавиатуры пропущенных элементов в тексте	При выполнении задания на вписывание учащийся самостоятельно формулирует и записывает правильный ответ или заполняет пропуски в тексте словом, словосочетанием или числом.
16	Автоматически заполняемый кроссворд	Задание предлагает учащимся ответить на вопросы, в результате правильных ответов автоматически открываются слова в кроссворде. Вопросы в задании могут содержать как текст, так и формулу, изображение. Максимальное количество вопросов - 10. Все вопросы в кроссворде должны быть открытого типа (ввод ответа с клавиатуры), ответом на которые должны быть целые числа. При неправильном ответе на вопрос - слово в кроссворде не открывается
17	Смежный граф (автоматически заполняемый)	Задание предлагает пользователю ответить на вопросы. В результате правильных ответов пользователь увидит рисунок. При запуске задания пользователь видит рабочую область, в левой части которой представлены задания, а справа - множество пронумерованных точек. Количество вопросов - не более 20. Вопросы в задании могут содержать текст или формулу и могут быть только открытого типа (ввод ответа с клавиатуры), ответом на которые должны быть целые числа. После выполнения всех заданий, программа автоматически последовательно соединит линиями точки, номера которых соответствуют вписанным ответам

## Примеры контрольных заданий (теоретическая часть)

### 5 класс

#### Термины и определения

Установите соответствие между терминами и определениями.



<p>Олимпийские игры</p>	<p>одно из крупнейших комплексных соревнований по многим видам спорта, проводимых в разных странах и на разных континентах один раз в четыре года. Олимпийские игры проводятся отдельно по зимним и летним видам спорта</p>
<p>Лавровый венок</p>	<p>главная награда победителя в древней Греции на Олимпийских играх</p>
<p>Олимпийский чемпион</p>	<p>победитель Олимпийских игр в одном из видов спорта олимпийской программы. Одно из самых почетных спортивных званий</p>
<p>Соревнования античных Олимпийских игр</p>	<p>виды спортивных олимпийских состязаний Древней Греции</p>

#### Виды состязаний, входящие в древние Олимпийские игры

Прочитайте предложенные виды состязаний, входящие в древние Олимпийские игры.



Определите каждый из этих видов в одну из двух предложенных категорий.

Правильно	Неправильно

- бег прыжки в длину метание копья и диска борьба борьба с кулачным боем  
езда на колесницах каратэ дзюдо гимнастика тхэквондо хоккей

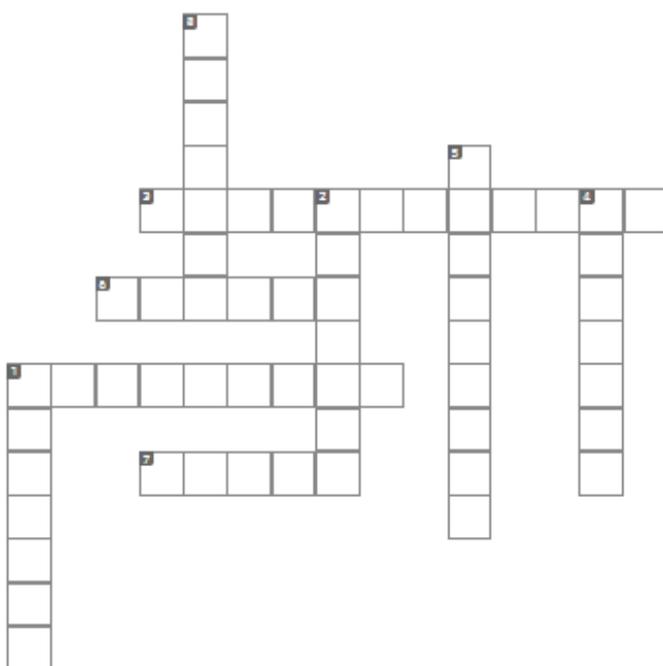
## Техника безопасности

Наберите на клавиатуре определение.



Техника безопасности - вид  
деятельности по обеспечению  
безопасности любой  
деятельности человека, в том  
числе и трудовой  
деятельности.

Заполните кроссворд.



**По горизонтали:**

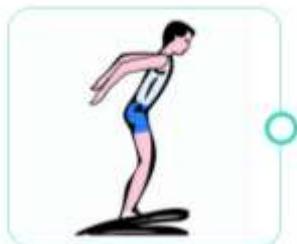
1. Физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы
3. Что необходимо соблюдать на уроке?
6. Что можно получить в результате не правильного соскока со скамейки?
7. Что нужно одевать на занятия физической культурой?

**По вертикали:**

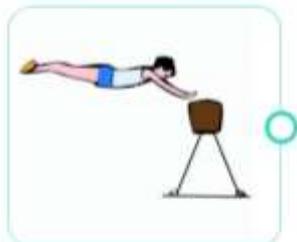
1. Без кого нельзя входить в спортивный зал?
2. Существуют ... техники безопасности
4. Есть ... при выполнении элементов, а также ... безопасности
5. Спортивный ... необходимый для занятий
8. Раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний?

## 7 класс

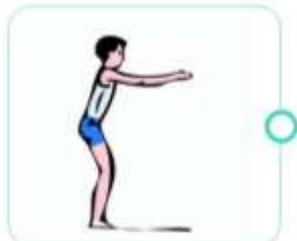
Установите соответствие между фазами опорного прыжка и действием гимнаста на рисунке.



отталкивание



полёт



приземление

## 8 класс

Соотнесите понятие и определение.



Техника движения

Двигательное умение

Правильное выполнение движения, позволяющее максимально эффективно решить двигательную задачу

Способность правильно выполнить движение, не доведённое до автоматизма

## 9 класс

Соотнесите виды гибкости и их характеристики:



Активная гибкость

Статическая гибкость

Динамическая гибкость

Пассивная гибкость

Проявляется в движениях

Проявляется в принимаемых положениях

Подразумевает выполнение движений за счет собственных мышечных усилий

Подразумевает выполнение движений под воздействием внешних сил

## **ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### ***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

### ***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>8</sup>***

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

- Степень освоения спортивных игр.

---

<sup>8</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Миногина Надежда Васильевна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022