

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Яровская средняя общеобразовательная школа  
Тюменского муниципального района Тюменской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШкМО

учителей естественно-научного цикла

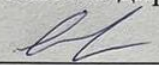
Протокол от « 30 » 08. 2023

№ 1

 / Т.М. Ширинкина /

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /Е.В.Сигуева/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ Яровской СОШ

 /А.И.Филиппова/

Приказ от « 30 » 08. 2023 г.

№ 52-0



от 30. 08. 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по основной образовательной программе

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| Предмет     | Физическая культура          |
| Учебный год | 2023-2024                    |
| Класс       | 8-9                          |
| ФИО учителя | Шарипов Альберт Алиуллинович |

с.Яр, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом федеральной образовательной программы основного общего образования и авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 8-9 класса.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации

самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

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

Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В 8 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

В 9 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **8 класс**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

#### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 8 класс

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

## **Универсальные коммуникативные действия:**

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

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

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

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

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

**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры

устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы                  | Кол-во часов | Содержание образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b> |                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>1.1.</b>                                            | <b>Физическая культура в современном обществе.</b>     | 1            | -анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;<br>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | РЭШ №1-2<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>         |
| <b>1.2</b>                                             | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> | 1            | - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;<br>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;<br>- готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» | РЭШ №3<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a><br>РЭШ №5<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a> |
| <b>1.3</b>                                             | <b>Адаптивная физическая культура.</b>                 | 1            | - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;<br>- готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и                                                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura</a>                              |

|                                                                |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                         |          | формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого по разделу</b>                                        |                                         | <b>3</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b> |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2.1.</b>                                                    | <b>Коррекция нарушения осанки.</b>      | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul>                                                                                                                                               | <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki</a> |
| <b>2.2.</b>                                                    | <b>Коррекция избыточной массы тела.</b> | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>- подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul> | Инфоурок<br><a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschih-sya-2942701.html</a>           |

|      |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3. | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b>                       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> <li>- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>- знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>- составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</li> <li>- консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</li> </ul> | РЭШ №6<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a> |
| 2.4. | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul>                                                                                                                          | РЭШ №7<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a> |

|                                                          |                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                     |          | - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Итого по разделу</b>                                  |                                                                                                     | <b>4</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</b>  |                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.1.                                                   | <b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b> | 1        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</li> </ul> | <a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i</a><br><br><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html">https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html</a> |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа</b>  |                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.2.1                                                    | <b>Модуль «Гимнастика»<br/>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>                             | 2        | - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | РЭШ №11<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|       |                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.2.2 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>- знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>              | <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi</a></p> <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p> |

|       |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2.3 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b></p> | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li> <li>- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> | <p><a href="https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html">https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html</a></p> <p><a href="http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-scheta-dlya-5-8-kh-klassov.html">http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-scheta-dlya-5-8-kh-klassov.html</a></p> |
| 3.2.4 | <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p><b>Кроссовый бег.</b></p>                                | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;</li> <li>- определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>- знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</li> <li>- сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>РЭШ №14</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|       |                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</li> <li>- консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |
| 3.2.5 | <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательноеё освоения;</li> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>- консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</li> </ul> | <p>РЭШ №21</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a></p> |
| 3.2.6 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>                                                                       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными разделами Положения о</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | РЭШ №22                                                                                                                           |

|       |                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b>                                                        |   | соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;<br>- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);<br>- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>            |
| 3.2.7 | <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i><br><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b> | 3 | - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;<br>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);<br>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;<br>- совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;<br>- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;<br>- совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; | РЭШ №23<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a> |

|       |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</li> <li>- консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |
| 3.2.8 | <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b></p> | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</li> <li>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</li> <li>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</li> <li>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</li> <li>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</li> </ul> | <p>РЭШ №30</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a></p> |

|        |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2.9  | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника передвижения на лыжах<br/>одновременным бесшажным ходом.</b> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</li> </ul> | РЭШ №27<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a> |
| 3.2.10 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b>           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>- знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | РЭШ №28<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a> |

|        |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения</li> </ul> |                                                                                                                        |
| 3.2.11 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Торможение боковым скольжением.</b>          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>- знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | РЭШ №29<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a> |
| 3.2.12 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Переход с одного лыжного хода на другой.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li> <li>- знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | РЭШ №31<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a> |

|        |                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                       |   | <p>задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</li> </ul> |                                                                                                                                    |
| 3.2.13 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p><b>Повороты с мячом на месте.</b></p>                  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>РЭШ №18</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a></p>  |
| 3.2.14 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</p> <p><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>РЭШ № 19</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a></p> |

|        |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                             |   | - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.2.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</li> </ul> | РЭШ №20<br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html">https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html</a><br><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol</a> |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   | <p>образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способов устранения (обучение в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</li> <li>- консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2.17 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Прямой нападающий удар.</b></p>                                                                                                                                                                                                           | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</li> <li>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html">https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html</a></p> |
| 3.2.18 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p><b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники</b></p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во время его разучивания и закрепления</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/voliebol_priamoi_napadaiushchii_udar">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/voliebol_priamoi_napadaiushchii_udar</a></p>                                                                                                                               |

|        |                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <b>безопасности во время его разучивания и закрепления.</b>                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.19 | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b>                                                                     | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</li> <li>- формулируют задачи обучения и планируют последовательность решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</li> <li>- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul> | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</a></p>                                                                                                                                                                               |
| 3.2.20 | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>                                                                                  | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html">https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-dejstviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html</a></p> |
| 3.2.21 | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i><br><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b> | 1 | - используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html">https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html</a></p>                                                                                                                                                                               |
| 3.2.22 | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b>                                                                    | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>РЭШ №15-17</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a></p>                                                                                                                                                                                                                     |

|                                            |                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                              |           | и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);<br>- знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;<br>- разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);<br>- играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                    |                              | <b>54</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)</b>  |                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| 4.1.                                       | <b>Физическая подготовка</b> | 7         | - осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                                                                | РЭШ №33<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a><br>Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                         |
| <b>Итого по разделу</b>                    |                              | <b>7</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                              | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура**  
**8 класс**  
**Количество часов: 68; в неделю 2 часа**

| №уро<br>ка | Модуль<br>Тема урока                                                                         | Кол-во<br>часов | Содержание учебного<br>материала                                                                    | Формирование функциональной<br>грамотности                                                                                                                                                                                                                             | Ссылка на<br>методические<br>рекомендации                                                                                                                                                                                  | Контро<br>ль | ЦОР                                                                          | Д/З                                                                         | План | Факт |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|------|
|            | <b>І четверть – 18 часов</b><br><b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» -1 час</b>       |                 |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                              |                                                                             |      |      |
| 1.         | <b>Физическая культура в современном обществе.</b>                                           | 1               | Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/</a><br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/</a> |              | РЭШ<br><br>Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1 | Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22(м), 2х17(д) |      |      |
|            | <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов</b> |                 |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                              |                                                                             |      |      |
| 2.         | <i>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</i>                                               | 1               | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника кроссового бега.                            | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации. | <a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html</a>                                              |              | Infourok                                                                     | Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)                                |      |      |
| 3.         | <i>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</i>                                               | 1               | Техника кроссового бега.                                                                            | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.                                                                                                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</a>                                                                                                                  |              | РЭШ урок № 21                                                                | Из виса подтягивание                                                        |      |      |
| 4.         | <i>Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в</i>                                                     | 1               | Техника выполнения прыжка в длину с                                                                 | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и                                                                                                                                                                         | <a href="https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-">https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-</a>                                                                                |              | obrazovanie-gid                                                              | Из виса на переклади                                                        |      |      |

|    |                                                                                                             |   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |  |                                           |                                                                                                                        |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | длину с разбега способом «прогнувшись».                                                                     |   | разбега способом «прогнувшись».                                                                        | индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.                                                                                                                                            | <a href="http://pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html">pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html</a>                                                                                    |  |                                           | не подниман<br>ие ног до<br>угла 90°.<br>16р (м)<br>14р (д)                                                            |  |  |
| 5. | Модуль «Легкая атлетика» <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b>                            | 1 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».                                    | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.                                                                                                                   | <a href="https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvs_his_8_klass-447933.htm">https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvs_his_8_klass-447933.htm</a> |  | <a href="http://infourok.ru">infourok</a> | Вис<br>углом-(м)<br>(мах,сек)                                                                                          |  |  |
| 6. | Модуль «Легкая атлетика» <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b> | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда. | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. | <a href="https://www.gto.ru/%ED=#gto-method">https://www.gto.ru/%ED=#gto-method</a>                                                                                                 |  | Сайт ВФС<br>ГТО                           | Сгибание<br>и<br>разгибани<br>е рук в<br>упоре<br>стоя. -<br>2x17(д)                                                   |  |  |
| 7. | Модуль «Легкая атлетика» <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b>     | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.  | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.                                                                  | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eachb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eachb1b5cf1c28018b4575</a>                                                 |  | Сайт ВФС<br>ГТО                           | Сгибание<br>и<br>разгибани<br>е рук, в<br>упоре<br>лежа на<br>бедрях не<br>отрывая<br>коленей<br>от пола. -<br>2x17(д) |  |  |
| 8. | Модуль «Легкая атлетика» <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b>     | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.  | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.                                                                  | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>                                                 |  | Сайт ВФС<br>ГТО                           | Сгибание<br>и<br>разгибани<br>е рук, в<br>упоре<br>лежа.-<br>2x24 (м)<br>2x12 (д).                                     |  |  |

**Раздел 3. «Физическое совершенствование»  
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 8 часов**

|     |                                                                                            |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |  |              |                                                                                                       |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 9.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Повороты с мячом на месте.</b>                  | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.                                                                       | <a href="https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html">https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html</a>                       |  | multiurok.ru | Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком<br>20р. (м)<br>10 р. (д)                        |  |  |
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Повороты с мячом на месте.</b>                  | 1 | Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.                                                | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a>                                                                                   |  | РЭШ          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком.<br>- 17р. (м)                                       |  |  |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b> | 1 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.                                                                                | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.                                                                                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>                                                                                   |  | РЭШ          | Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку<br>- 5 под. (м) 3 под. (д). |  |  |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b> | 1 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.                                                                                | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их                                                                                                | <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html</a> |  | infourok     | Из упора стоя на коленях выйти в упор                                                                 |  |  |

|     |                                                                                             |   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |               |                                                                                |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     |                                                                                             |   |                                                                                                                                                  | решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |               | присев. 2х 20р(м)<br>2х15(д)                                                   |  |  |
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.                                                                                                                                                                                                                                                                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/</a>                                                                                                                                 |  | РЭШ           | Общеразвивающие упражнения с мячом                                             |  |  |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников                                                                                                                                                                                               | <a href="https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html">https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html</a> |  | infourok      | Поднимание туловища из положения лежа, коснуться локтями колен. 28р (м) 22р(д) |  |  |
| 15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/</a>                                                                                                                                                     |  | РЭШ           | Лежа на спине поднимание прямых ног. 28р (м) 22р (д)                           |  |  |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с                                                      | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их                                                                                                                                                                                                                     | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabaskietbolbrosokvkorzinuodnoiidvumiarukamivpryzhkie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabaskietbolbrosokvkorzinuodnoiidvumiarukamivpryzhkie</a>                                           |  | kopilkaurokov | Комплекс утренней гимнастики.                                                  |  |  |

|     |                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |  |                                                                            |                                                      |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|
|     |                                                                                                                          |   | использованием ранее разученных технических приёмов.                                                                                                                                                                                  | решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. |                                                                                                                                           |  |                                                                            |                                                      |  |  |
|     | <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b>                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |  |                                                                            |                                                      |  |  |
| 17. | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b>                                 | 1 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.                                                                                                                                                     | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути решения.                                                                                                                                                                 | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a> |  | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1 | Комплекс упражнений на гибкость                      |  |  |
|     | <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час</b>                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |  |                                                                            |                                                      |  |  |
| 18. | <b>Модуль «Спорт»<br/>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                                        | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр. | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf</a>         |  | ВФСК ГТО                                                                   | Лежа на спине поднимание прямых ног. 28р (м) 22р (д) |  |  |
|     | <b>II четверть – 16 часов</b><br><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Модуль «Гимнастика» - 8 часов</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |  |                                                                            |                                                      |  |  |

|     |                                                                                                      |   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |  |                 |                                                                                                                             |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 19. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>                       | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.                                                                                                             | <a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html</a>                                                 |  | Infourok        | Общеразвивающие упражнения без предмета- 7 упр (д), 9упр (м)                                                                |  |  |
| 20. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>                       | 1 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).                                            | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass</a> |  | nsportal        | Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуть я, отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д) |  |  |
| 21. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b> | 1 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).                         | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <a href="https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html">https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html</a>   |  | obrazovanie-gid | Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).- 18р (м) 16р (д).                                        |  |  |

|     |                                                                                                      |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                  |                                                                  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
| 22. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b> | 1 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). | Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html</a> |  | infourok         | Подтягивания на высокой перекладине (М), низкой (Д)              |  |  |
| 23. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).          | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                                                                                  | <a href="https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnye-uprazhneniya-klasse-324002.html">https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnye-uprazhneniya-klasse-324002.html</a>               |  | infourok         | Комплекс упражнений на гибкость.(8 упра)                         |  |  |
| 24. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)           | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.                                            | <a href="https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html">https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html</a>                                                                             |  | obrazovanie-gid. | Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием.(5 упр) |  |  |
| 25. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)           | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.                                                                                                                       | <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-na-8-schetov-183313.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-na-8-schetov-183313.html</a>                                                   |  | Урок.ру          | Прыжки через скакалку учетверенно вперед и назад.20(м)           |  |  |
| 26. | <i>Модуль «Гимнастика»</i><br><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и                                                       | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание                                                                                                                                                                                    | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/sportivnaya-gimnastika">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentation/sportivnaya-gimnastika</a>                                                                                                             |  | kopilkaurokov.ru | Прыжки через скакалку                                            |  |  |

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |  |               |                                                                     |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | упражнений ритмической гимнастики (девушки)                                                                                        | роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                                                                                                                       | <a href="#">stika volnye uprazhneniia</a>                                                                                                                                   |  |               | – 110 (м), 120(д).                                                  |  |  |
| <p align="center"><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br/> <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |  |               |                                                                     |  |  |
| 27.                                                                                                                            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Прямой нападающий удар.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника прямого нападающего удара.                                                  | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>                                                                               |  | РЭШ           | Общеразвивающие упражнения с мячом (7 упр)                          |  |  |
| 28.                                                                                                                            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>                                             |  | РЭШ           | Выпрыгивание из глубокого приседа - 30р (м), 25р (д)                |  |  |
| 29.                                                                                                                            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</b> | 1 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                                            | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.                                              | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volleybol/priamoi_napadaushchii_udar">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volleybol/priamoi_napadaushchii_udar</a> |  | kopilkaurokov | Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д) |  |  |

|                                                          |                                                                                          |   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                            |                                                                   |  |  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|
| 30.                                                      | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.                                                                               | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html</a>                                           |  | multiurok                                                                  | Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.<br>- 2х35(м).2х30(д) |  |  |
| Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час         |                                                                                          |   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                            |                                                                   |  |  |
| 31.                                                      | Адаптивная физическая культура.                                                          | 1 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость                                                               | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.                                                                                                                                                   | <a href="https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/">https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/</a> |  | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 4 | Комплекс гимнастики для укрепления зрения (4 упр.)                |  |  |
| Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час |                                                                                          |   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                            |                                                                   |  |  |
| 32.                                                      | Коррекция нарушения осанки.                                                              | 1 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                                           | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.                                                                                                                              | <a href="https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf">https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf</a>               |  | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 1 Глава 5 | Комплекс упражнений на осанку без предмета у опоры (4 упр.)       |  |  |
| Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа                        |                                                                                          |   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                            |                                                                   |  |  |
| 33.                                                      | Модуль «Спорт»<br>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                                       | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>                                                           |  | ВФСК ГТО                                                                   | Комплекс упражнений на осанку с предметом (4 упр.)                |  |  |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |  |                  |                                                                               |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                     |                                                                                          |   | и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |  |                  |                                                                               |  |  |
| 34.                                                                                                                                                                 | Модуль «Спорт»<br>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV степени.                | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр. | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.       | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd5b55cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd5b55cf1c1f018b456f</a>                                                                                       |  | ВФСК ГТО         | Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д) |  |  |
| <p align="center"><b>III четверть – 20 часов</b><br/> <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br/> <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов</b></p> |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |  |                  |                                                                               |  |  |
| 35.                                                                                                                                                                 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                                                                                            | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. | <a href="https://studfile.net/preview/4542572/page:18/">https://studfile.net/preview/4542572/page:18/</a>                                                                                                                 |  | studfile         | Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).                  |  |  |
| 36.                                                                                                                                                                 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br>Прямой нападающий удар.                            | 1 | Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                                                                                                                       | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.                                                 | <a href="https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-teoriya-igr-v-volejbol-8-klass-5464084.html">https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-teoriya-igr-v-volejbol-8-klass-5464084.html</a> |  | infourok         | Общеразвивающие упражнения с мячом (6 упр.)                                   |  |  |
| 37.                                                                                                                                                                 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br>Тактические действия в игре волейбол.              | 1 | Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с                                                                                                                                                         | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.                                                        | <a href="https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igr-v-volejbol-kratko.html">https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igr-v-volejbol-kratko.html</a>                                                                   |  | obrazovanie-gid. | Прыжок вверх с разведением ног и                                              |  |  |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                     |  |            |                                                                                                                   |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |   | использованием ранее разученных технических приёмов.                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                     |  |            | мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).                                                                             |  |  |
| 38.                                                                                                                                         | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>                                                                                  | 1 | Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | <a href="https://studopedia.ru/1_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html">https://studopedia.ru/1_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html</a>                                           |  | studopedia | Высоко подпрыгивать, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д) |  |  |
| 39.                                                                                                                                         | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b> | 1 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                                            | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.                                                               | <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html</a>                                                           |  | multiurok  | Упражнения с удержанием груза на голове.                                                                          |  |  |
| <p align="center"><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br/> <b>Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 12 часов</b></p> |                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                     |  |            |                                                                                                                   |  |  |
| 40.                                                                                                                                         | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника передвижения на лыжах</b>                                                                                                 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах                                                            | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального                    | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klasse-745558.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klasse-745558.html</a> |  | infourok   | Упражнения с гимнастической                                                                                       |  |  |

|              |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |  |           |                                                                                             |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|              | <b>одновременным<br/>бесшажным ходом.</b>                                                                                 |   | одновременным<br>бесшажным ходом.                                                                                                             | здоровья, физического развития,<br>возможностей их коррекции посредством<br>занятий физическими упражнениями.<br>Владение технологиями современных<br>оздоровительных систем физического<br>воспитания, владение простейшими<br>приемами тренировки и релаксации. |                                                                                                                                                                                                                                 |  |           | палкой (5<br>упр.)                                                                          |  |  |
| 41,42        | <i>Модуль «Зимние виды<br/>спорта»</i><br><b>Техника передвижения<br/>на лыжах<br/>одновременным<br/>бесшажным ходом.</b> | 2 | Передвижение на лыжах<br>одновременным<br>бесшажным ходом.                                                                                    | Умение оценить собственное физическое<br>состояние по простым тестам и<br>результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.                                                                                                                                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>                                                                                                                       |  | РЭШ       | Вис на<br>согнутых<br>руках.<br>29сек. (м)<br>25сек. (д)                                    |  |  |
| 43,44,<br>45 | <i>Модуль «Зимние виды<br/>спорта»</i><br><b>Способы преодоления<br/>естественных<br/>препятствий на лыжах.</b>           | 3 | Преодоление<br>естественных<br>препятствий на лыжах<br>широким шагом,<br>перешагиванием,<br>переползанием.                                    | Умение оценить собственное физическое<br>состояние по простым тестам и<br>результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.                                                                                                                                    | <a href="https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh.html">https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh.html</a>                                                                   |  | multiurok | Из вися<br>на<br>переклади<br>не<br>поднима<br>ие ног до<br>угла 90°.<br>22р (м)<br>20р (д) |  |  |
| 46,47,<br>48 | <i>Модуль «Зимние виды<br/>спорта»</i><br><b>Торможение боковым<br/>скольжением.</b>                                      | 3 | Техника торможения<br>боковым скольжением<br>при спуске на лыжах<br>с пологого склона.                                                        | Умение оценить собственное физическое<br>состояние по простым тестам и<br>результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.                                                                                                                                    | <a href="http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem">http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem</a>             |  | fizsport  | Упражне<br>ния для<br>укреплен<br>ия стопы<br>без<br>предмета.<br>(5 упр.)                  |  |  |
| 49,50,<br>51 | <i>Модуль «Зимние виды<br/>спорта»</i><br><b>Переход с одного<br/>лыжного хода на другой.</b>                             | 3 | закрепляют и<br>совершенствуют технику<br>перехода с<br>попеременного<br>двухшажного хода на<br>одновременный<br>одношажный ход и<br>обратно; | Умение оценить собственное физическое<br>состояние по простым тестам и<br>результатам самоконтроля.<br>особенностями развития.                                                                                                                                    | <a href="http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzheiy-khod">http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzheiy-khod</a> |  |           | Упражне<br>ния для<br>укреплен<br>ия стопы<br>без<br>предмета.<br>(5 упр.)                  |  |  |

|                                                                                                                                     |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                   |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                     |                                                                                                     |   | - знакомятся с образом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                   |  |  |
| <p align="center"><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br/> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b></p> |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                   |  |  |
| 52                                                                                                                                  | <b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b> | 1 | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;<br>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;<br>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | <a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/libRARY/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/libRARY/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i</a><br><br><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html">https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html</a> |  |  | познакомиться с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучить их в определенной последовательности |  |  |

|    |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |  |                                                                            |                                                  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |  |                                                                            |                                                  |  |  |
|    | <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b>                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |  |                                                                            |                                                  |  |  |
| 53 | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>                                                         | 1 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                                                                                                                                                                        | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.                                                                                                                           | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7cb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7cb5cf1c2c2d8b4573</a>   |  | ВФСК ГТО                                                                   | Комплекс дыхательных упражнений (4-7 упр.)       |  |  |
|    | <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b>                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |  |                                                                            |                                                  |  |  |
| 54 | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.</b> | 1 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий                                                                                                                                | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. |                                                                                                                                     |  | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1 | Составить план самостоятельных занятий на месяц. |  |  |
|    | <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b>                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |  |                                                                            |                                                  |  |  |
| 55 | <b>Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                                  | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр. | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.                                                                                                  | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570">https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570</a> |  | ВФСК ГТО                                                                   | Комплекс упражнений на силу (5упр.- Д, 7 упр.-М) |  |  |
| 56 | <b>Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                                  | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической                                                                                                                               | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями                                                                                                                   | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b">https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b</a> |  | ВФСК ГТО                                                                   | Из упора стоя на коленях выйти в упор            |  |  |

|    |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                           |                                                       |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                                           |   | подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр. | современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                           | присев. 2х 15р(м)<br>2х12(д)                          |  |  |
|    | <p align="center"><b>IV четверть – 14 часов</b></p> <p align="center"><b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b></p> |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                           |                                                       |  |  |
| 57 | <b>Коррекция избыточной массы тела.</b>                                                                                                   | 1 | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                         | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |  | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Часть 1 Глава 5 | Лежа на спине поднимание прямых ног. 22р (м) 17р (д). |  |  |
|    | <p align="center"><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b></p> <p align="center"><b>Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов</b></p>     |   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                           |                                                       |  |  |
| 58 | <i>Модуль «Легкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</i>                                                       | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.                  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения. | <a href="https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atlet.html">https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atlet.html</a> |  | multiurok                                                                 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.    |  |  |
| 59 | <i>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</i>                                                                                            | 1 | Кроссовый бег.                                                                                                                | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.                                                                                                                                                                                                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/</a>                                                                         |  | РЭШ                                                                       | Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»): |  |  |

|    |                                                                                                      |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |  |          |                                                                                                                 |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                      |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |  |          | 2*11(Д)<br>2*15(М)                                                                                              |  |  |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.     | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.                                              | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.                                                                                                            | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a> |  | ВФСК ГТО | Бег в среднем темпе (15-18 мин)                                                                                 |  |  |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.                                             | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.                                                                                                            | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> |  | ВФСК ГТО | Выпрыгивание из приседа. 3 *20 секунд на макс. Кол-во раз.                                                      |  |  |
| 62 | Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.                                             | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a> |  | ВФСК ГТО | Прямыми ногами коснуться пола ногами за головой из положения «лёжа на спине» 3 * 15 секунд на макс. Кол-во раз. |  |  |
|    | <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b>                                                             |   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |  |          |                                                                                                                 |  |  |
| 63 | Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                               | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.                                               | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a> |  | ВФСК ГТО | Наклоны вперёд до касания ладонями пола.                                                                        |  |  |

|    |                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |  |           |                                                                                                     |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                                             |   | систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |  |           |                                                                                                     |  |  |
| 64 | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                                     | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр. | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.                                                                                                                          | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d">https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d</a>                                           |  | ВФСК ГТО  | Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре: 2 * 15 раз (д). 2 * 20 раз (м). |  |  |
|    | <p align="center"><b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br/> <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа</b></p> |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |  |           |                                                                                                     |  |  |
| 65 | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b>                     | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.                                                                                      | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.                                                                            | <a href="https://multiurok.ru/files/tiekhnika-bezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html">https://multiurok.ru/files/tiekhnika-bezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html</a> |  | multiurok | Комплекс утренней гимнастики (7 упр.)                                                               |  |  |
| 66 | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b>                     | 1 | Правила игры в мини футбол; технические и тактические действия.                                                                                                                                                                       | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/</a>                                                                     |  | РЭШ       | Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.)                                                         |  |  |

|    |                                                                                                  |           |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |                  |                                                        |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|--------------------------------------------------------|--|--|
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Футбол»<br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).       | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | <a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-mini-futbola-985367.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-mini-futbola-985367.html</a> |  | infourok         | Планирование самостоятельных занятий на время каникул. |  |  |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Футбол»<br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.                                                               | <a href="https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/">https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/</a>                                                       |  | football-esthete |                                                        |  |  |
|    | <b>Итого</b>                                                                                     | <b>68</b> |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                             |  |                  |                                                        |  |  |