

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования Администрации города Ханты - Мансийска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рассмотрено

Протокол
от 30.08.2022 №1
заседания методического
объединения
учителей физической культуры
и ОБЖ

Согласовано

Протокол
от 31.08.2022 №1
заседания МС

Утверждено

Приказ
МБОУ «СОШ № 8»
от 31.08.2022 № 608

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3828803)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

г.Ханты-Мансийск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 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

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки 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» (лыжная подготовка). 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 (для 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	02.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; 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»; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;	Устный опрос;	"Российский учебник", "Начальное образование", "Учи.ру", Цоп.

1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	05.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; 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»; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	09.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; 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»; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	12.09.2022	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

					<p>состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;</p> <p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	16.09.2022	<p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;</p> <p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p>	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
------	---------------------------------	---	---	---	------------	--	---------------	--------------------------------------

						конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;		
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	19.09.2022	<p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;</p> <p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p>	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Доп.

						<p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;</p>		
2.4.	<p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</p>	2	0	2	26.09.2022	<p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;</p> <p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p>	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

						знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;		
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	30.09.2022	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;; 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;	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	03.10.2022	<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; 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).;</p> <p>знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;;</p> <p>составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;</p> <p>разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
------	---	---	---	---	------------	--	----------------------	--------------------------------------

3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	1	1	10.10.2022	<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; 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).;</p> <p>знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;;</p> <p>составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;</p> <p>разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
------	---	---	---	---	------------	--	--------------------------------	--------------------------------------

3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	1	2	21.10.2022	<p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; 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).;</p> <p>знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;;</p> <p>составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;</p> <p>разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	2	28.10.2022	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой	Практическая	"Российский

						<p>атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>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;; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных</p>	<p>работа;</p>	<p>учебник", "Учи.ру", Цоп.</p>
--	--	--	--	--	--	---	----------------	---------------------------------

						<p>занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;; совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;; 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;; составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;</p>		
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	1	1	11.11.2022	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру". Цоп.

						<p>полной координации.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>знакомятся с образом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;;</p> <p>совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;;</p> <p>совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p>совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения ;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;</p>		
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	14.11.2022	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</p> <p>знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз</p>	Устный опрос; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

						<p>движения, делают выводы;;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;;</p> <p>совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;;</p> <p>совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;; составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;</p>		
3.8.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</i></p>	4	1	3	28.11.2022	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>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;; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

					<p>оформления необходимых документов;;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;;</p> <p>совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;;</p> <p>совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;		
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	1	2	09.12.2022	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>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;;</p> <p>описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

						<p>правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;;</p> <p>совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;;</p> <p>совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;</p> <p>развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;</p> <p>составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;;</p> <p>совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ;</p> <p>развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;</p>		
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	6	0	6	13.01.2023	<p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

						<p>попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;</p> <p>описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;;</p> <p>знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;</p> <p>знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;</p> <p>знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	4	1	3	27.01.2023	<p>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;; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;; 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;; 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).; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

						<p>трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;</p> <p>знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;</p> <p>разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;</p> <p>контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>		
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	1	3	10.02.2023	<p>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;;</p> <p>описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения,</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

					<p>разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;</p> <p>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).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;</p> <p>знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;</p> <p>знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;</p> <p>разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;</p> <p>контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>			
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	0	2	17.02.2023	<p>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;;</p> <p>описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру" Цоп.

						<p>разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;;</p> <p>знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;;</p> <p>знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;</p> <p>знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;</p> <p>знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;</p> <p>разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						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).;		
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	20.02.2023	<p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;</p> <p>знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции;;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;;</p> <p>выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди;;</p> <p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;;</p> <p>знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;;</p> <p>разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;;</p> <p>выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине.;</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;;</p> <p>выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;;</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; ;</p> <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;;</p> <p>выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом;</p>	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	24.02.2023	<p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;</p> <p>знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции;;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;;</p> <p>выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди;;</p> <p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;;</p> <p>знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;;</p> <p>разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;;</p> <p>выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине.;</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;;</p> <p>выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;;</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; ;</p> <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;;</p> <p>выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом;</p>	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	---	---------------	--------------------------------------

3.16.	Модуль «Плавание». Проплавание учебных дистанций	1	0	1	27.02.2023	<p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;</p> <p>знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции;;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;;</p> <p>выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди;;</p> <p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;;</p> <p>знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции;;</p> <p>разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции;;</p> <p>выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине.;</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;</p> <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;;</p> <p>выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди;;</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; ;</p> <p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;;</p> <p>выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом;</p>	Устный опрос;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	---	---------------	--------------------------------------

3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	06.03.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;</p> <p>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	--	----------------------	--------------------------------------

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	1	2	17.03.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;</p> <p>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	---	---	---	---	------------	--	--------------------------------	--------------------------------------

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2	24.03.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;</p> <p>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	--	----------------------	--------------------------------------

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	1	1	07.04.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;</p> <p>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	--	--------------------------------	--------------------------------------

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	1	1	14.04.2023	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	--	--------------------------------	--------------------------------------

3.22.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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</i></p>	2	0	2	21.04.2023	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	---	---	---	---	------------	--	----------------------	--------------------------------------

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2	28.04.2023	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	--	---	---	---	------------	--	----------------------	--------------------------------------

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	2	08.05.2023	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
-------	---	---	---	---	------------	--	----------------------	--------------------------------------

3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	1	0	1	12.05.2023	<p>знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
3.26.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</i>	1	0	1	15.05.2023	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</p> <p>сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p>	Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.

Итого по разделу		57						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	4	1	02.06.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	"Российский учебник", "Учи.ру", Цоп.
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	14	56				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Кроссовый бег.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Физическая культура в современном обществе. Кроссовый бег.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
3.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
4.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
7.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
8.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
9.	Демонстрация показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	26.09.2022	Зачет;
10.	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
11.	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
12.	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
13.	Коррекция нарушения осанки. Вольные упражнения.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
14.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Вольные упражнения.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
15.	Вольные упражнения.	1	1	0	17.10.2022	Зачет;
16.	Демонстрация показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	21.10.2022	Зачет;
17.	Инструктаж по технике безопасности. Повороты с мячом на месте.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
18.	Повороты с мячом на месте. Штрафной бросок.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
19.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Штрафной бросок.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
20.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Быстрый прорыв.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;

21.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Быстрый прорыв.	1	1	0	14.11.2022	Зачет;
22.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
23.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
24.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
25.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	1	0	28.11.2022	Зачет;
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
28.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
30.	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
31.	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
32.	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
33.	Прямой нападающий удар.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
34.	Прямой нападающий удар.	1	1	0	13.01.2023	Зачет;
35.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
36.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
37.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
38.	Тактические действия в игре волейбол.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
39.	Тактические действия в игре волейбол.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
40.	Тактические действия в игре волейбол.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
41.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
42.	Подбор инвентаря.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
43.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;

44.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
45	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
46.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
47.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
48.	Техника торможения и поворота «плугом». Прохождении дистанции 2,5 км.	1	1	0	10.03.2023	Зачет;
49.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
50.	Техника торможения и поворота «плугом».	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
51.	Техника ранее изученных ходов. Прохождении дистанции 3 км.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
52.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
53.	Техника ранее изученных ходов.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
54.	Торможение боковым скольжением. Прохождении дистанции 3 км.	1	0	1	07.04.2023	Зачет;
55.	Торможение боковым скольжением.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
56.	Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождении дистанции до 4,5 км.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
57.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
58.	Демонстрация показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	21.04.2023	Зачет;
59.	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
60.	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
61.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
62.	Техника: низкого старта; финиширования.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
63.	Техника: низкого старта; финиширования.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
64.	Техника метания на дальность.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
65.	Техника метания на дальность.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;

66.	Промежуточная аттестация.	1	1	0	22.05.2023	Практическая работа;
67.	Кроссовый бег.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
68.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	0	1	29.05.2023	Зачет;
69.	Демонстрация показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	0	02.06.2023	Зачет;
70.	Демонстрация показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	05.06.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	10	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: Лях В.И, Зданевич А.А"Просвещение".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Яндекс учебник; Zoom; Skype; Цоп.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Маты 10 шт;

Гимнастический снаряд "козёл"; Гимнастический снаряд "мост"; Перекладины для подтягивания 10шт;

Мячи: баскетбольные 35 шт; волейбольные 18 шт; футбольные 6 шт; набивные 18 шт; теннисные 10шт.

Шведская стенка 10 шт; Гимнастические скамейки 10 шт; Обручи 10 шт; Скакалки 35

шт; Гимнастические палки 35 шт; Кегли 15 шт.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер 3 шт; Измерительная линейка; Свисток.