

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Горьковская средняя общеобразовательная школа  
Гюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ПМО  
учителей начальных классов,

протокол от «29» августа 2023 г. №1

Руководитель ПМО: *И.И. Куят М.А.*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

от «1» сентября 2023г.

*Л.В. Осина Д. А.*

Рабочая программа

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	7
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: *И.И. Панфилова И.И.*



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при изучении техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетгера», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее изученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений с добавлением ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включений упражнений в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением статического и динамического равновесия (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и бросывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **7 классе**

#### **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;

способностью 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 оборудованию, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации bivvака 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 bivvака;

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; 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 «килностративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

*Универсальные учебные результаты 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 аэробатические 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 относятся 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 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, привести примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попережным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО МОДУЛЯ, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНДАТЕЛЬНОМУ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ**

**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>					
1.1.	<p><b>Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.</b></p>	1	<p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами:                      обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;                      Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;                      обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.                      Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом:                      узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;                      Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;                      Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.</p>	<p>Формирование желания физической культурой и спортом. Становление к истории и развитию народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>РЭШ Урок №2.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/7129/conspect/261897/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/7129/conspect/261897/</a>                      РЭШ Урок №33.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/7151/conspect/261928/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/7151/conspect/261928/</a>                      Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-stedstiva-i-metodi-ih-vospriatiya-2320496.html">https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-stedstiva-i-metodi-ih-vospriatiya-2320496.html</a></p>

Итого по разделу	1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>				
<b>2.1.</b> <b>Веление дневника физической культуры.</b> <b>Понятие «техническая подготовка».</b> <b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</b>	1	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укрепляют здоровье и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>Знакомится с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения</p>	<p>Становление ценности отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>Сайт «Инфоруок»  <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samopobyluideniya-ro-fizicheskoj-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samopobyluideniya-ro-fizicheskoj-kulture-4101249.html</a>  Сайт «Инфоруок»  <a href="https://infourok.ru/konspekti-ro-fizicheskoj-kulture-temicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-dopolnye-vidi-osnovnye-paragrafeniya-3023305.html">https://infourok.ru/konspekti-ro-fizicheskoj-kulture-temicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vidе-sporta-dopolnye-vidi-osnovnye-paragrafeniya-3023305.html</a>  Сайт «Мультуроок»  <a href="https://multurok.ru/files/dviga-telno-deistvie-cto-fakoe-dvigatejnoe-umenie.html">https://multurok.ru/files/dviga-telno-deistvie-cto-fakoe-dvigatejnoe-umenie.html</a></p>

2.2	<p><b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</b></p> <p><b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.</b></p> <p><b>Планирование занятий технической подготовкой.</b></p>	1	<p>и навыка.</p> <p>Обуславляют роль психических процессов внимания и памяти</p> <p>в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям:</p> <p>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному»,</p> <p>«от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения</p> <p>доброжелательности, взаимопомощи и сотрудничества.</p>	<p>РЭШ Урок №8</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/3097/main/</a></p> <p>Сайт «Урок.РФ»</p> <p><a href="https://urok.rf/ibagru/doklad-na-temuobshche-oshibki-i-sposobi-ispravlen-213613.html">https://urok.rf/ibagru/doklad-na-temuobshche-oshibki-i-sposobi-ispravlen-213613.html</a></p>
-----	--	---	--	---	--

<p><b>2.3</b></p> <p><b>Составление плана занятий по технической подготовке.</b>  <b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</b>  <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, проводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, рассматриваются в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетгера», «ортогастической пробы», «функции ональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здорового образа жизни.</p> <p>Формирование активной жизненной позиции.</p> <p>Формирование уважения к принципам и нормам здорового образа жизни.</p> <p>Формирование культуры здорового образа жизни.</p>	<p>Сайт «Инфурок»  <a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-felnika-bezopasnostivzime-2458666.html">https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-felnika-bezopasnostivzime-2458666.html</a></p> <p>РЭШ Урок №8  <a href="https://resh.edu.ru/subject/less_on/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/less_on/3097/main/</a></p> <p>Сайт «Инфурок»  <a href="https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-gazvitiya-obuchavushchihya-1090435.html">https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-gazvitiya-obuchavushchihya-1090435.html</a></p>
<p><b>Итого по разделу</b></p>				
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)</b></p>				
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>				
<p><b>3.1.</b></p> <p><b>Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здорового образа жизни.</p>	<p>РЭШ Урок №10  <a href="https://resh.edu.ru/subject/less_on/7138/conspect/261675/">https://resh.edu.ru/subject/less_on/7138/conspect/261675/</a></p> <p>Сайт «Инфурок»</p>

		здорового образа жизни.	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profialaktiki-i-korrekcii-naprussheni-osaiki-4953020.html">https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profialaktiki-i-korrekcii-naprussheni-osaiki-4953020.html</a>
<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3.2</b> <b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.</b> <b>Стойка на голове с опорой на руки.</b>	<b>2</b>	<p>записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);  Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;  Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;  Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.  Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;  Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>
	<p>Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);  Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качество личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.)</p>	<p>РЭШ Урок №7.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/7/34/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/7/34/conspect/290629/</a>  Видеорок.  <a href="https://youtu.be/ylddMj5B_s?l=28">https://youtu.be/ylddMj5B_s?l=28</a>  Сайт «Инфорок»  <a href="https://infourok.ru/metodicheski-material-dlya-studentov-tekhnika-stojki-na-golove-i-tekab-dlya-nachinayushih-4290454.html">https://infourok.ru/metodicheski-material-dlya-studentov-tekhnika-stojki-na-golove-i-tekab-dlya-nachinayushih-4290454.html</a>  Сайт «Инфорок»  <a href="https://infourok.ru/akrobatiche-skie-uprazhneniya-v-klassе-">https://infourok.ru/akrobatiche-skie-uprazhneniya-v-klassе-</a></p>

		<p>координации; Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</p>	<p><a href="http://1771417.html">1771417.html</a>          Сайт «Инфоруок»  <a href="https://infourok.ru/katsochki-s-kombinaciami-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/katsochki-s-kombinaciami-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
<p><b>3.3</b></p>	<p><b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>		<p>Сайт «Мультиурок»  <a href="https://multiurok.ru/files/ptezdi-epistata-rosttoenie-akrobaticeskikh-dramid.html">https://multiurok.ru/files/ptezdi-epistata-rosttoenie-akrobaticeskikh-dramid.html</a>          Сайт «Инфоруок»  <a href="https://infourok.ru/katsochki-s-kombinaciami-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/katsochki-s-kombinaciami-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html</a>          Видеоурок  <a href="https://youtu.be/1dDd6NvUD">https://youtu.be/1dDd6NvUD</a></p>
<p><b>3.4</b></p>	<p><b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и окружающих обстановка. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>Сайт «Мультиурок»  <a href="https://multiurok.ru/files/step-aerobika-v-shkole.html">https://multiurok.ru/files/step-aerobika-v-shkole.html</a></p>

3.5	Опорный прыжок	1		<p>Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам оттапливания и приземления;</p> <p>Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> <p>Воспитание волевых черт и качества личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.)</p>	<p>Видеорок</p> <p><a href="https://xochu.be/ZbVKs4r0WdY7=10">https://xochu.be/ZbVKs4r0WdY7=10</a></p> <p>Сайт «Инфорок»</p> <p><a href="https://infook.ru/katsohki-s-kombiacvam1-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infook.ru/katsohki-s-kombiacvam1-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
3.6	Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).	1		<p>Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д), обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д);</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание эстетической оценки тела и движений человека. Воспитание волевых черт и качество личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.)</p>	<p>Сайт «Инфорок»</p> <p><a href="https://infook.ru/katsohki-s-kombiacvam1-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infook.ru/katsohki-s-kombiacvam1-ro-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p>
3.7	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствиям, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.	6		<p>Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различный дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание»; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здорового, сознательно правильного образа жизни.</p> <p>Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.</p>	<p>Видеорок</p> <p><a href="https://youtu.be/i5Cn8f4s1s">https://youtu.be/i5Cn8f4s1s</a></p> <p>Сайт «Копилкауроков»</p> <p><a href="https://kopilkarurokov.ru/fizkul-tira/uroki/konspiekt-шока-па-тему-бегрочувств-препятствия">https://kopilkarurokov.ru/fizkul-tira/uroki/konspiekt-шока-па-тему-бегрочувств-препятствия</a></p>

			<p>определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения прыгательных через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с технической скоростью бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.</p>		
3,8	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.</b></p>	4	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с технической метания мяча по движущейся мишени (катящемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <p>Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <p>Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование физической культуры и спорта, проявления</p>	<p>РЭШ Урок №22  <a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/7149/conspect/262317/</a>  Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/7-Klass-technologicheskaya-kataniya-tema-legkaya-atletika-drazheniya-v-metanii-malogo-myacha-rnikidava-fizicheskaya-rod-401-4137452.html">https://infourok.ru/7-Klass-technologicheskaya-kataniya-tema-legkaya-atletika-drazheniya-v-metanii-malogo-myacha-rnikidava-fizicheskaya-rod-401-4137452.html</a></p>
3,9	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места.</b></p>	4	<p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении,</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование физической культуры и спорта, проявления</p>	<p>Видеоурок  <a href="https://youtu.be/UUrj5Ua-dXE?list=18">https://youtu.be/UUrj5Ua-dXE?list=18</a>  Сайт ВФСК ГТО</p>

			<p>делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>уважительного отношения к соперникам во время соревнования легкой атлетике, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.)</p>	<p><a href="https://youtu.be/D65v8M-0LsQ?e=10">https://youtu.be/D65v8M-0LsQ?e=10</a> РЭШ Урок №30 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/</a></p>
3.10	<p><b>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.</b></p>	7	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; Разучивают технику позволяющих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д.)</p>	<p>Видеорок <a href="https://youtu.be/wmHX60hUtg?e=8">https://youtu.be/wmHX60hUtg?e=8</a> Видеорок <a href="https://youtu.be/Fgя6NAEMwE">https://youtu.be/Fgя6NAEMwE</a></p>

			Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.		
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	4	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазой перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Формирование желаний заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЕШ Урок №23 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a> Видеоурок <a href="https://youtu.be/NW-z7ZgeuTUC?e=7">https://youtu.be/NW-z7ZgeuTUC?e=7</a>
3.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника строек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	6	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Совершенствуют технику ведения мяча в разных	Формирование желаний заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной	РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a> Видеоурок <a href="https://youtu.be/mstrjZr4dNg?e=11">https://youtu.be/mstrjZr4dNg?e=11</a>

		<p>направленных и с равной скоростью передвижения; Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>Расматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д) уществу.</p>	
3.14	<p><b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.</p>	<p>Видеоурок <a href="https://youtu.be/lCkz8AK5R8Y">https://youtu.be/lCkz8AK5R8Y</a></p> <p>87с=63</p> <p>Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html">https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html</a></p>

			разученных технических действий (обучение в командах).		
3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.	5	<p>Расматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими участниками, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>Видеорок <a href="https://youtu.be/УOLwJAh3_j0?e=9">https://youtu.be/УOLwJAh3_j0?e=9</a></p> <p>Видеорок <a href="https://youtu.be/QcU33YiOy9U?e=12">https://youtu.be/QcU33YiOy9U?e=12</a></p> <p>РЭШ Урок №27 <a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/7156/conspect/262454/</a></p>
3.16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданный (скрытой) передачи за голову.	2	<p>Расматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения; делают выводы;</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах);</p> <p>Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	<p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качества личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и т.д)</p>	<p>РЭШ Урок №28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/less/on/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/less/on/7157/conspect/280612/</a></p> <p>Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/osnovie-dreim-temiki-igr-v-voleybol-2364098.html">https://infourok.ru/osnovie-dreim-temiki-igr-v-voleybol-2364098.html</a></p> <p>Видеорок <a href="https://youtu.be/awk0qDhOdl0?e=15">https://youtu.be/awk0qDhOdl0?e=15</a></p>
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими участниками, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p>	<p>Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/voleybol-taktika-1-temika-1gru-5141339.html">https://infourok.ru/voleybol-taktika-1-temika-1gru-5141339.html</a></p> <p>Видеорок <a href="https://youtu.be/2UdEUV26tdE?e=45">https://youtu.be/2UdEUV26tdE?e=45</a></p>

			разученных технических действий (обучение в командах).		
<b>3.18</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.</b>	<b>3</b>	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований; выполнения совместных учебных заданий.	РЭШ Урок №6 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a> Сайт «Инфурок» <a href="https://infourok.ru/tematika-1eri-v-futbol-241134.html">https://infourok.ru/tematika-1eri-v-futbol-241134.html</a>
<b>3.19</b>	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>1</b>	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах)	Формирование желаний заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности.	Сайт «Инфурок» <a href="https://infourok.ru/aktika-1eri-v-futbol-241131.html">https://infourok.ru/aktika-1eri-v-futbol-241131.html</a> РЭШ Урок №53 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/</a> Видеурок <a href="https://youtu.be/ТГПD4УNqД?e=8">https://youtu.be/ТГПD4УNqД?e=8</a>
<b>Итого по разделу</b>					
<b>Раздел 4. Спорт (8 часов)</b>					
		<b>56</b>			
<b>4.1.</b>	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	<b>8</b>	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	Формирование желаний физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.	Сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>Итого по разделу</b>					
		<b>8</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>					
		<b>68</b>			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество во часов	Содержание урока	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету	Контроль	ЦОР	Д/З	План проведения	Дата проведения
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://esh.edu.ru/">https://esh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://asb1.ru">http://asb1.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>	Тест по технике безопасности и ЗОЖ.	РЭШ Инфоурок Пелсовет Учи.ру Мультитурок	Повторить Т/Б на уроках физической культуры. Приготовить форму на уличку к следующему уроку.	4.09.23	
2	<i>Дневника физической</i>	1	Ведение дневника	Умение оценить	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	30м	ВФСК ГТО	Развитие	7.09.23	

	культуры. Техника высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30м.		физической культуры. СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. <b>Бег 30 м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции, личное и самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М. Я. Виленский Параграф 6	Юноши : «5»-5,0 «4» -5,8 «3» -5,9 Девочки и: «5»-5,2 «4» -5,9 «3» -6,0	ВФСК ГТО РЭШ	Ловкости, прыгучести, быстрой кошке №1 Прыжки через скакалку вчетверо вперед и назад. 15р (м) Вскок на козла в упор присев с места. (высота 80 см) -12 р (м) 10р (д).	11.09.23	
3	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Метание малого мяча в катящуюся мишень. <b>Бег 60 м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М. Я. Виленский Параграф 6	60м Юноши : «5»-9,4 «4» -10,6 «3» -10,7 Девочки и: «5»-9,8 «4» -11,0 «3» -11,1		Комплекс №2 Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д). Выпрыгивание из глубокого приседа.-29р (м), 23р (д)		

4	Метание малого на дальность. Развитие выносливости.	1	<p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. <b>Метание малого мяча на результат.</b> Равномерный бег до 6 минут.</p> <p>Физическая подготовка, освоение содержания демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная игра.</p>	<p>саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6</p>	<p>Метание е Юноши : «5»-39 «4»-26 «3»-25 Девочк и: «5»-26 «4»-18 «3»-17</p>	ВФСК ГТО РЭШ	<p>Комплекс №3 Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м), 23р(д) Пр ыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м) 2х30(д)</p>	14.09.23	
5	Изучение способов преодоления препятствий «наступание» и «прыжковый бег». Бег 300м.	1	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег».</p> <p>Специальные беговые упражнения. <b>Бег 300м на результат.</b> Равномерный</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6</p>	<p>300м Юноши : «5»- 0,56 «4»- 1,11 «3»- 1,12 Девочк и: «5»- 1,01 «4»-</p>	Инфоурок	<p>Комплекс №2 Прыжки со скалкой - 100(м), 110(д). Выпр ыгивание из глубокого приседа -29р (м), 23р (д)</p>	18.09.23	

			Бег до 7 минут.	самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		1,15 «3» - 1,16				
6	Бег с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000м.	1	Выполнение позволяющих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	1000м Юноши : «5»- 4,20 «4»- 6,15 «3»- 6,16 Девочк и: «5»- 5,00 «4»- 5,05 «3»- 7,01	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Прыжки через скамейку боком. 5под. (м), 3 под. (д). Прыжки вверх протнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 2р (м)8р(д)	21.09.2023 20.09.2023	
7	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию позволяющих и подготовительных упражнений для освоения	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://infook.ru/">http://infook.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uch.ru/">http://uch.ru</a> <a href="http://mifitok.ru">http://mifitok.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский	Секунды Юноши : «5»-7,8 «4»-8,3 «3»-8,4 Девочк и: «5»-8,2	ВФСК ГТО РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	Комплекс №3 Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м), 23р(д). Прыжки ноги врозь и ноги	25.09.23	

			<p>техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. <b>Челночный бег 3х10 на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p>Параграф 6</p>	<p>«4» -8,7 «3» -8,8</p>	<p>Мультитуро к</p>	<p>вместе на скамейке - 2х35(м) 2х30(д)</p>		
8	<p>Прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.</p>	1	<p><b>СБУ. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6</p>	<p>Прыжок к с разбега Юноши : «5»-380 «4» - 291 «3» - 290 Девочк и: «5»-350 «4» - 241 «3» - 240</p>	<p>ВФСК ГТО</p>	<p>Комплек №5 Прыжки с высоты 80 см с мячиком приземление м- 20р (м) 18р (д), Прыжок вверх с разведением ног и мячиком приземление м - 20р (м) 18р (д).</p>	<p>28.09.23 27.09.23</p>	
9	<p>Техника эстафетного бега. Бег 1500м.</p>	1	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский</p>	<p>1500м Юноши : «5»-</p>	<p>ВФСК ГТО</p>	<p>Комплек №4 Прыжки через скамейку</p>	<p>2.10.23</p>	

			подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. <b>Бег 1500м на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	самоконтроль. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Параграф 6	7,00 «4» - 7,50 «3» - 7,51 Девочк и: «5»- 7,30 «4» - 8,29 «3» - 8,30		боксом. 5под. (м), 3 под. (д) Прыжки вверх протнувшись , прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 2р (м)8р(д)		
10	Эстафетный бег. <b>Прыжок в длину с места</b>	1	<b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  <a href="https://gsh.edu.ru/">https://gsh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М. Я. Виленский Параграф 6	Прыжок к с места Юноши : «5»-195 «4» - 160 «3» - 159 Девочк и: «5»-182 «4» - 145 «3» - 144	ВФСК ГТО  РЭШ	Комплексе №1 Стибание и разгибание рук в упоре стов. - 2х22 (м) 2х17(д)Стиба ние и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)	5.10.23 4.10.23	

		<i>Модуль: баскетбол</i>								
11	<p>Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.</p>	1	<p>Правила техники безопасности в разделе баскетбол. Перевыдвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Подвижная игра.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Взаимодействие с письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p><a href="https://vesh.edu.ru/">https://vesh.edu.ru/</a>  <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a>  <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a>  <a href="http://veshi.ru">http://veshi.ru</a>  <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>  Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский  Параграф 23</p>	<p>Тест по технике безопасности и ЗОЖ.</p>	<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитуро к</p>	<p>Развитие силы и силовой выносливост иКомплексе №1Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х1 7(д)Сгибание и разгибание</p>	9.10.23	
12	<p>Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом. Подвижная игра.</p>		<p>Перевыдвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привлекать к</p>	<p><a href="https://vesh.edu.ru/">https://vesh.edu.ru/</a>  <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a>  <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a>  <a href="http://veshi.ru">http://veshi.ru</a>  <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a></p>	<p>Секунды Юноши : «5» -17 «4» - 19 «3» - 22 Девочки и: «5» - 19 «4» - 23 «3» - 24</p>	<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитуро к</p>	<p>Развитие силы и силовой выносливост иКомплексе №1Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х1 7(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре</p>	12.10.23	

			Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. <b>Выполнять комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди; передачи мяча от груди двумя руками с отскоком от пола на результат. Подвижная игра с элементами баскетбола.</b>		систематическим занятиям физической культурой и спортом.			лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)		
13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитником. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнения на развитие быстроты. Правила баскетбола. <b>Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с</b>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23	<p>Секунд</p> <p>Юноши</p> <p>«5» - 18</p> <p>«4» - 20</p> <p>«3» - 23</p> <p>Девочки</p> <p>и:</p> <p>«5» - 21</p> <p>«4» - 23</p> <p>«3» - 26</p>	<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультитуро</p> <p>к</p>	<p>Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки поднимая туловище коснуться локтями колен. 2бр (м) 20бр(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 2бр (м) 20бр (д)</p>	16.10.23	

			<b>изменением направления движения на результат.</b> Учебная игра.	приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.						
14	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола. Учебная игра.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. ОРУ с мячом. <b>Выполнять стойку баскетболиста; бег спиной и лицом вперед, приставными шагами; остановка прыжком и двумя шагами на результат.</b> Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>	За 30 секунд «5» - 1 ошибка «4» - 2 ошибки «3» - 3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 2бр (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 2бр (м) 20р (д)	19.10.23	
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>	Выполнение комбин ации Юноши	РЭШ Инфоурок Педсовет	Комплекс №3 Сед углом: разведение ног в	23.10.23	

			<p>Упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. ОРУ с мячом. <b>Выполнить бросок мяча в движении на два шага после ведения на результат.</b> Учебная игра.</p>	<p>Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		<p>: «5» - 2 попадания, без ошибок «4» - 1 попадание, без ошибок «3» - техника ски правил но Девочки: «5» - 1 попадание, без ошибок «4» - техника ски правил но Девочки: «5» - 1 попадание, без ошибок «4» - техника ски правил но Девочки: «3» - допущены ошибки</p>	<p>Учи.ру Мультиуроки</p>	<p>стороны и сведение; сгибание ног, подгибание коленей к груди; разведение и сведение ног со сращениями -2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх протнуться отрывая ноги и прилти в и.п.-19р (м) 17р (д).</p>		
16	<p>История баскетбола. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.</p>	1	<p>ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их</p>	<p><a href="https://gesh.edu.tlv/">https://gesh.edu.tlv/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23</p>	<p>Колнечство попадан ий Юноши : «5» - 4 «4» - 3 «3» - 2</p>	<p>РЭШ</p>	<p>Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться</p>	26.10.23	

			<p>Ведение мяча. Два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1.3-2.</p> <p><b>Выполнить бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат.</b></p>	<p>решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		<p>Девочки</p> <p>и:</p> <p>«5» - 3</p> <p>«4» - 2</p> <p>«3» - 1</p>		<p>локтями</p> <p>колен.2бр (м)</p> <p>20р(д)Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м)</p> <p>20р (д)</p>		
17	<p><i>Воспитание качества личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.</i></p>	1	<p>Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, влияния на организм подростка. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1.3-2.</p> <p><b>Передача мяча в стену и ловля мяча за 10с 2 метров на результат.</b></p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и</p>	<p><a href="https://kesh.edu.ru/">https://kesh.edu.ru/</a></p> <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский</p> <p>Параграф 4</p>	<p>Количество раз</p> <p>Юноши</p> <p>: «5» - 9</p> <p>«4» - 7</p> <p>«3» - 6</p> <p>Девочки</p> <p>и: «5» - 8</p> <p>«4» - 6</p> <p>«3» - 5</p>	РЭШ	<p>Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>иКомплексе №1Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м)</p> <p>2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)</p>	6.11.23	

18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты. Учебная игра.	1	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовывать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://nsi1.ru">http://nsi1.ru</a> <a href="http://mifiturok.ru">http://mifiturok.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23	Тест Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуроки	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимают туловище косясь локтями колена. 2бр (м) 2бр(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 2бр (м) 2бр (д)	9.11.23	
19	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на спортивных площадках. Знания о физической культуре.	1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, параграф 22 Параграф 1	Тест Контроль знаний		Комплекс №1 Наклоны головы вперед назад выпрavo влево повороты	13.11.23	

			олимпийскими чемпионами. Изучить зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Подготовить групповой проект: «А.Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России».	Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Понимание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a>			РЭШ	голова выраво влево. Подни мане и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.		
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для коррекции телосложения.	1	Изучить: понятия «осанка», «телосложение». Упражнения для профилактики сколиоза и лишнего веса. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multitopk.ru">http://multitopk.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Парараф 2	Количе ство раз Юноши : «5»-35 «4» -27 «3» -26 Девочк и: «5»-29 «4» -21 «3» -20	РЭШ Инфоурок Пелсовет Учи.ру Мультитуро к	Комплексе №8Перекаты ванне с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.Упраж нения у стен (касаясь стен)	16.11.23		

			(опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. <b>Приседания на одной ноге с опорой, количество раз, на результат.</b> Строевые упражнения.	здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.			затылком, плечами, лодыжками и пятками).			
21	Техническая подготовка и её значение для человека. Стойка на голове. Акробатическая комбинация: Строевые упражнения.	1	Техническая подготовка и её значение для человека. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки (юноши). Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). <b>Акробатическая комбинация на результат:</b> Выполнить прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменной согнутых («козлик») и прямых («вожжипль») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись;	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29	Юноши и девочки : «5»- 8,9 - 10,0 «4»- 8,0 - 8,8 «3»- 6,8 - 7,9	РЭШ	Комплекс №8Перекаты вание с пяткок на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, лодыжками и пятками).	20.11.23	

			кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов. Строевые упражнения.	подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.						
22	Степ-аэробика. Стойка на голове. Развитие гибкости.	1	Основные правила технической подготовки. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Упражнение для определения гибкости (наклон вперед) на результат.</b> Комплексе упражнений, степ-аэробики, включений упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (юноши);	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальной форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29	Сантим етры Юноши : «5»-9 «4» -5 «3» -2 Девочк и: «5»-18 «4» -10 «3» -6	ВФСК ГТО	Комплекс №2Упражнен ия с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.Пер екладывание, броски и ловля набивных мячей.	23.11.23	

23	Акробатическая комбинация. Развитие ловкости.	1	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Развитие ловкости через ОРУ. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (ноши); Акробатическая комбинация повышенного уровня в парах (девочки). <b>Акробатическая комбинация на результат:</b> Выполнить прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменной согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись; стойка на голове и руках согнув ноги; комбинации из освоенных акробатических элементов.	и о функциональных возможностях организма.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infotok.ru/">http://infotok.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multitok.ru">http://multitok.ru</a>	Баллы Юноши и девочки : «5»- 8,9 - 10,0 «4»- 8,0 - 8,8 «3»- 6,8 - 7,9	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №3 Наклоны и повороты туловища в различных положениях. Мост из положения, лежа на спине.	27.11.23	
24	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a>	Количество раз Юноши : «5»- 18 «4»- 13	ВФСК ГТО РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переpleтены,	30.11.23		

			подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.</b> Опорный прыжок: девочки ноги врозь, юноши ноги согнутые колени.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1	«3» -12 Девочки и: «5»-12 «4» -9 «3» -8	продеть правую (левую) ногу не касаясь «колыда», то же сидя, стоя. Наклон, вперед касаясь лбом колен			
25	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://mifiturok.ru">http://mifiturok.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4	Контроль техники выполнения двиплате льного действия	РЭШ Инфоурок Пелсовет Учи.ру Мультитуро	Комплекс №3Наклоны и повороты туловища в различных положениях. Мост из положения, лежа на спине.	4.12.23	

			разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши).	оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.						
26	Зарождение олимпийского движения в Тюменской области. Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	Изучить Олимпийское движение в Тюменской области. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские, российские и тюменские олимпийцы. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об	<a href="https://esh.edu.ty/">https://esh.edu.ty/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1	Контроль техники выполнения упражнения Двигательного действия	РЭШ	Комплекс №4: Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплестены, продеть правую ногу (левую) ногу не касаясь «колыда», то же сидя, стоя. Наклон, вперед касаясь лбом колен	7.12.23	

27	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатические пирамиды.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготавливающих упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Лазанье	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Количество раз Юноши : «5»-34 «4»-25 «3»-24 Девочки и: «5»-30 «4»-19 «3»-18	ВФСК ГТО	Комплекс №1 Наклоны головы выпрямившись повороты головы выпрямившись выпрямившись Поднять мане и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.	11.12.23	
28	Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы. Акробатические пирамиды.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Лазанье	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Количество раз Юноши : «5»-7 «4»-5 «3»-4 Девочки и:	ВФСК ГТО	Комплекс №8 Перекаты вание с пяткой на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и	14.12.23	



			приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. <b>Выполнить передачи мяча сверху над собой на результат.</b> Учебная игра.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		«4» -17 «3» -12 Девочк и: «5»-16 «4» -12 «3» -9		выраво (часки) -17р (м) 15р (д) Приседан ие, руки вперёд – 2x20р(м), 2x1 5р.(д).		
31	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Передачи и приемы мяча.	1	Официальные волейбольные правила. Технические приемы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. <b>Выполнить передачи мяча снизу над собой на результат.</b> Учебная игра.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>	Копиче ство раз Юноши : «5»-16 «4» -13 «3» -9 Девочк и: «5»-13 «4» -11 «3» -7	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплексе №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д) Из упора лежа руки на скамейке оттапливание с хлопком (м) 15р.8р.(д)	25.12.23	
32	Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Верхняя прямая подача.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>	Количе ство раз Юноши : «5»- «4» - «3» - Девочк и:	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплексе №6Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-2x20р (м) 2x15(д).Вскок в упор	28.12.23	

			прямой подача мяча через сетку. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах, кругу. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Учебная игра.	решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.				присев на скамейку и прыжок прогнувшись -17 раз (м.д).		
33	Правила соревнований в волейболе. Верхняя прямая подача мяча.	1	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. <b>Выполнить передачи мяча сверху в стену на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 33	Количество раз Юноши : «5»-15 «4»-12 «3»-8 Девочки : «5»-13 «4»-10 «3»-6	РЭШ	Комплекс №7 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 2бр (м) 2бр(д). Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м), 2х15р(д).	11.01.24	
34	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Выполнить передачи мяча снизу в стену на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="https://infogokk.ru/">https://infogokk.ru/</a> <a href="https://redsovet.org/">https://redsovet.org/</a> <a href="http://ucbl.ru">http://ucbl.ru</a> <a href="https://mifitirok.ru">https://mifitirok.ru</a>	Количество раз Юноши : «5»-12 «4»-9 «3»-6 Девочки : «5»-10 «4»-8	РЭШ Инфофорк Педаговет Учи.ру Мультитуро к	Развитие ловкости, прыгучести, быстроты. Комплек №1 Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и	15.01.24	



		<p>Девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «шлугом», подъем «елочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки - 2 км.</p>	<p>особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>		<p>Двигательного действия</p>				
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	<p><a href="https://vesh.edu.lv/">https://vesh.edu.lv/</a>  <a href="http://infoport.lv/">http://infoport.lv/</a>  <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a>  <a href="http://asbi.lv">http://asbi.lv</a>  <a href="http://multitrok.lv">http://multitrok.lv</a></p>	<p>Контроль техники выполнения двигательного действия</p>	<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультуро</p>	<p>Комплекс упражнений с лыжными палками.</p>	25.01.24	
38	Спуски и подъемы. Лыжные	Попеременный	Умение оценить	<a href="https://vesh.edu.lv/">https://vesh.edu.lv/</a>	Контроль	РЭШ	Комплекс	29.01.24	

	холд. Прохождение дистанции.		двухшагный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Стуски, торможение «шлугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки - 2 км	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	<a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://sch.ru">http://sch.ru</a> <a href="http://mifitnik.ru">http://mifitnik.ru</a>	ль техники выполн ения двигате льного действи я	Инфоурок Персовет Учи.ру Мультуро к	с лыжными палками.	1.02.24	
39	История лыжного спорта. Торможение «упором» («шлугом»). Прохождение дистанции.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. <i>Лыжные мази</i> . Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	<a href="https://yesh.edu.ru/">https://yesh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М. Я. Виленский Параграф 27	Контроль техники выполн ения двигате льного действи я	РЭШ	Комплексе упражнений с лыжными палками.	5.02.24		

			работоспособности. Попеременный двухшаговый ход. Одновременный бешажный ход. Ускорение отрезков мальчишки - 2х60 м, девочки - 2х50 м. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плутом в полной координации при спуске с пологого склона. Торможение «шгутом», подъем «голуелонкой», «елочкой».	владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
40	Техника лыжных ходов. Ступки и подъемы. Торможение на лыжах способом «упор» («шгутом»). Прохождение дистанции.	Попеременный двухшаговый ход. Обучение технике одновременно однопашажный ход (стартовый вариант). Равномерное прохождение дистанции: мальчишки - 4 км; девочки - 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение на лыжах способом «упор»: Наблюдение и анализ техники торможения упором. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	<a href="https://yesh.edu.lv/">https://yesh.edu.lv/</a> <a href="http://infoport.lv/">http://infoport.lv/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://asbi.lv">http://asbi.lv</a> <a href="http://multitopk.lv">http://multitopk.lv</a>	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультуро	Комплекс упражнений с лыжными палками.	8.02.24		
41	Официальные правила в лыж-	Правила соревнований по	Умение оценить	<a href="https://yesh.edu.lv/">https://yesh.edu.lv/</a>	Контроль	РЭШ	Комплекс	12.02.24		

	ном спорте. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.		лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Повременный двухшажковый ход. техника одновременно одношажного хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение «шлугом»	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Парараф 27	ль техники выполн ения двигате льного действи я		упражнений с лыжными палками.		
42	<b>Практика техники безопасности в разводе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков.</b> Оказание первой помощи при травмах. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b>		Техника безопасности при занятии конькобежной подготовки. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Ледовые покрытия. Первая помощь при травмах. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	<a href="https://esh.edu.ru/">https://esh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Парараф 7	Контроль ль техники выполн ения двигате льного действи я	РЭШ	Комплекс №4. Лежа на спине, ноги влево поднимают ноги перевести вправо (часики) - 17р (м) 15р (д) Приседание, руки вперёд – 2х20р(м), 2х15р(д).	15.02.24	

43	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)	Оказание помощи при обморожении и травмах. <b>Передвижение на коньках свободным стилем.</b> Преодолевать «чувство страха» при движении по скользящей опоре на отграниченной площади поверхности; развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Минуты, секунды Ноюши : «5»- 13,00 «4»- 14,29 «3»- 14,30 Девочк и: «5»- 14,00 «4»- 14,59 «3»- 15,00	ВФСК ГТО	Комплексы №5Стибание и разгибание рук, в упоре лежа-2х19 (м) 2х12 (д) Из упора лежа руки на скамейке	19.02.24	
44	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на коротких дистанциях — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.	Основные элементы исполнения задач для самостоятельного обучения отталкиванию и скольжению по дистанции. Сохранять равновесие на протяжении всей дистанции. Закрепить навыки параллельной постановки коньков;	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции	<a href="https://tessh.edu.ru/">https://tessh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://usbi.ru">http://usbi.ru</a> <a href="http://mifitportok.ru">http://mifitportok.ru</a>	Контроль техники выполн ения двигате льного действи я	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультуро к	Комплексы №5Стибание и разгибание рук, в упоре лежа-2х19 (м) 2х12 (д) Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком	22.02.24	

			разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; закрепить навыки оттачивания коньком и скольжения на другом; научить учащихся поочередному оттачиванию то одним коньком, то другим.	посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	<a href="https://tesh.edu.ru/">https://tesh.edu.ru/</a> <a href="http://infook.ru/">http://infook.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>	Конечство ошибок Ноноши и девочки : «5»- 1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплек с№4:Лежа на спине, ноги влево поднима ют перевести правую ногу (часики) -17р (м) 15р (д) Приседан ие, руки вперед. – 2х20р(м),2х1 5р.(д).	26.02.24	
45	Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук выполнял, в полную силу. Эстафета.	Стартовая поза конькобежца. Хольба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних ребрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. <b>Контроль техники выполнения бега.</b>	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об индивидуальных здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Контроль техники выполн ения двигате льного	ВФСК ГТО	Комплек с№5:Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа-2х19 (м) 2х12 (д) Из упора	29.02.24	
46	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).	Хольба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Оттачиваться правым коньком в сторону и кратчайшим	Хольба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Оттачиваться правым коньком в сторону и кратчайшим	Хольба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Оттачиваться правым коньком в сторону и кратчайшим	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Контроль техники выполн ения двигате льного	ВФСК ГТО	Комплек с№5:Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа-2х19 (м) 2х12 (д) Из упора	29.02.24	

			путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научиться переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.	самоконтроль. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, приемами тренировки и релаксации.			действия	лежка руки на скамейке отталкивание с хлопком (м) 15р.8р.(д)		
47	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.	Скольжение на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полого и сильнее закружать его весом тела. То же на правом коньке. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. Ходьба, пробег по дистанции 100м, 300м, 500м	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Количество ошибок · Юноши и девочки : «5»-1 ошибка «4»-2 ошибки «3»-3 ошибки	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги выво поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м) 15р (д) Приседан ие, руки вперед – 2х20р(м), 2х15р(д).	4.03.24		

			владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
48	Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета.	Российские и тюменские лыжники на Олимпийских играх. Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафета по кругу с этапом 200 метров. Подвижные игры на лыжах.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infook.ru/">http://infook.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://sch.tu">http://sch.tu</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>	Контроль техники выполнения лыжных действий	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитуро к	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х19 (м) 2х12 (д) Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м) 1 5р 8р (д)	7.03.24	
	<b>Модуль: волейбол</b>								
49	Практика техники безопасности в раздеге волейбол. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападения через 3-ю зону.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М. Я. Виленский Параграф 24	Тест Контроль техники выполнения лыжных действий	РЭШ	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м) 15р (д) Приседание, руки вперед. –	14.03.24	

			Развитие ловкости.	ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.				2х20р(м), 2х15р.(д).			
50	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.		. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6 - 9 м на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infook.ru/">http://infook.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://veshi.ru">http://veshi.ru</a> <a href="http://mifitnik.ru">http://mifitnik.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4	Количество попаданый за 1 минуту. Юноши и девочки : «5»-4 «4» -3 «3» -2	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №5Сгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д) Из упора лежа руки на скамейке оттапливание с хлопком (м) 15р.8р.(д)		18.03.24	
51	Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.		Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречаемых колоннах. Нижняя прямая подача (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. <b>Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 –</b>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infook.ru/">http://infook.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://veshi.ru">http://veshi.ru</a> <a href="http://mifitnik.ru">http://mifitnik.ru</a>	Количество попаданый за 1 минуту. Юноши и девочки : «5»-4 «4» -3 «3» -2	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиуро к	Комплекс №6Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-2х20р (м) 2х15(д) Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись -17раз (м,д).		21.03.24	

52	Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости.		<b>6 м на результат.</b> Учебная игра в волейбол.	спортсмен.	<p><a href="https://yesh.edu.ru/">https://yesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a></p>	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитурок	Комплекс №7 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колена. 2бр (м) 20р(д). Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м), 2х15р(д).	1.04.24	
53	Передача мяча, прием мяча. Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападениях через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовывать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привички к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<p><a href="https://yesh.edu.ru/">https://yesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a></p>	Количество раз за 30 секунд. Юноши : «5»-14 «4» -10 «3» -7 Девочки: «5»-10 «4» -8 «3» -6	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитурок	Развитие ловкости, прыгучести, быстроты. Комплекс №1 Прыжки через скакалку вчетверо сложную вперед и назад. 15р (м) Вскок на козла в упор присев с места. (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д).	4.04.24	

54	Передача мяча, прием мяча. Подана. Учебная игра. Развитие физических качеств.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Прыжки через скакалку, колличество раз на результат.</b> Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a>	Количество раз Юноши «5»-60 «4»-40 «3»-39 Девочки «5»-65 «4»-46 «3»-45	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитуро к	Комплексе №61з упора стоя на коленях выйи в упор присев. 2x20р (М) 2x15(д) Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись -17раз (М,д).	8.04.24	
<b>Модуль: лёгкая атлетика</b>										
55	Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. <b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой, легкой атлетикой. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и типичны мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях физической	<a href="https://gesh.edu.ru/">https://gesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiturok.ru">http://multiturok.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Паратраф 2	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультитуро к	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.	11.04.24	

			культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.						
56	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30м.	<i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. Физическая подготовка: освоение содержания, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</i>	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	30м Юноши : «5»-5,0 «4» -5,8 «3» -5,9 Девочки и: «5»-5,2 «4» -5,9 «3» -6,0	ВФСК ГТО РЭШ	Специальные беговые упражнения.	15.04.24	
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60м. Равномерный бег.	<i>Метание малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 м на результат. Физическая подготовка: освоение содержания, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</i>	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	60м Юноши : «5»-9,4 «4» - 10,6 «3» - 10,7 Девочки и: «5»-9,8 «4» - 11,0	ВФСК ГТО	Специальные упражнения для метания.	18.04.24	

			<p>жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>		«3» - 11,1				
58	<p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Тюменской области. Метание малого мяча на дальность.</p>	<p><b>Метание малого мяча на результат.</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижная игра.</p>	<p>Умение ориентироваться в собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции, личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М. Я. Виленский Параграф 6</p>	<p>Метание Юноши : «5»-39 «4» -26 «3» -25 Девочки и: «5»-26 «4» -18 «3» -17</p>	ВФСК ГТО	Специальные упражнения для метания.	22.04.24	

59	Овладение техники прыжка в высоту с разбега. Бег 300м.	1	Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. <b>Бег 300м на результат.</b>	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции, личное и жизненное самоопределение. Владение приемами самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	300м Юноши : «5»- 0,56 «4»- 1,11 «3»- 1,12 Девочки и: «5»- 1,01 «4»- 1,15 «3»- 1,16	РЭШ	Комплекс №2Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).Выпрыгивание из глубокого приседа -29р (м), 23р (д)	25.04.24	
60	Прыжок в высоту с разбега. Бег на выносливость 1000м.		Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции, личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	1000м Юноши : «5»- 4,20 «4»- 6,15 «3»- 6,16 Девочки и: «5»- 5,00 «4»- 5,05 «3»- 7,01	ВФСК ГТО	Комплекс №2Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).Выпрыгивание из глубокого приседа -29р (м), 23р (д)	29.04.24	

			нормативных требований комплекса ГТО. <b>Бег 1000м на результат.</b>	самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.						
61	Техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.	1	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.</b> Физическая подготовка: освоение программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег до 9 минут.	Умение ориентироваться в физическом состоянии по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции, личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Копие ство раз Юноши : «5»-125 «4» - 105 «3» - 100 Девочк и: «5»-115 «4» -95 «3» -90	ВФСК ГТО	Комплексе №2Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).Выпр ыгивание из глубокого приседа -29р (м), 23р (д)	2.05.24	
62	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 1500м.	1	Выполнение прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Обучение технике эстафетного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Бег</b>	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	1500м Юноши : «5»- 7,00 «4» - 7,50 «3» - 7,51 Девочк и: «5»- 7,30	ВФСК ГТО	Комплексе №3Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 29р (м),23р(д).Пр ыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м)	6.05.24	

			<b>1500м на результат.</b>	жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.			«4» - 8,29 «3» - 8,30		2х30(д)		
63	Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега.		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <b>Выполнения прыжка с разбега в длину на результат.</b>	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Прыжок к с разбега Юноши : «5»-380 «4» - 291 «3» - 290 Девочки: «5»-350 «4» - 241 «3» - 240	ВФСК ГТО	Комплекс №5 Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением м- 20р (м)18р (д) Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением м - 20р (м)18р (д).	13.05.24		
64	Эстафетный бег. <b>Прыжок в длину с места</b>	1	Прыжок в длину с места на результат. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с соответствиями с соответствующими задачами и	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://esh.edu.ru/">https://esh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	Прыжок к с места Юноши : «5»-195 «4» - 160 «3» -	ВФСК ГТО РЭШ	Специальные беговые упражнения.	16.05.24		



			проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		и: «5»-12 «4»-9 «3»-8		стоя - 2х22 (м) 2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)		
67	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, отставка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. <b>Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 секунд, количество раз на результат.</b>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://yesh.edu.ru/">https://yesh.edu.ru/</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Парараф 26	Количество раз Юноши : «5»-22 «4»-15 «3»-14 Девочки и: «5»-17 «4»-13 «3»-12	РЭШ	Комплекс №2Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимаю туловище косясь локтями колен.2бр (м) 2бр(д)Лежа на спине поднимание прямых ног.2бр (м) 2бр (д).	23.05.24	
68	Тактические действия игры футбол. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, отставка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Удары на точность с 10м верхом	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать	<a href="https://yesh.edu.ru/">https://yesh.edu.ru/</a> <a href="http://infoport.ru/">http://infoport.ru/</a> <a href="http://redsovet.org/">http://redsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://myfizick.ru">http://myfizick.ru</a> Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский	Количество раз Юноши : «5»-5 «4»-4 «3»-3 Девочки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	Развитие силы и силовой выносливости Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре	23.05.24	

			по воротам и 5 попыток, количество раз.	проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привички к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Параграф 26	и: «5»-4 «4» -3 «3» -2	Мультиуро к	стоя. - 2х22 (м) 2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х17(д)		
--	--	--	---	--	-------------	---------------------------------	----------------	---	--	--