

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

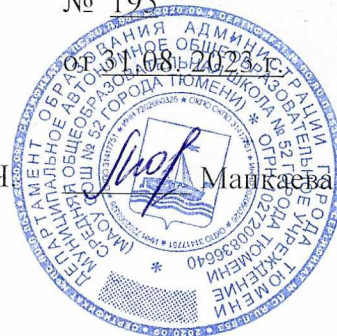
Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
(протокол №5 от 31.05.2023г.)

 Т.А. Сажина

Согласовано
заместителем директора
по УВР
от 30.08.2023 г.

 Мустакимова С.Ч.

Утверждено
приказом директора
№ 195



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8 а, б, в, г, д, класса
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Терновский Ян Евгеньевич

Тюмень, 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	Физическая культура в современном обществе.	1	РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
1.3	Адаптивная физическая культура.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		3	
2.1.	Коррекция нарушения осанки.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
2.2.	Коррекция избыточной массы тела.	1	Инфоурок https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	РЭШ №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятель	1	РЭШ №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

	ных тренирован ных занятий.		
Итого по разделу		4	
3.1.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
3.2.1	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине	2	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
3.2.2	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura Инфоурок https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
3.2.3	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	4	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura324002.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura_h_klassov.html
3.2.4	Модуль «Лёгкая атлетика»	3	РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/

	Кроссовый бег.		
3.2.5	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину разбега способом «прогнувшись».	2	РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
3.2.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3.2.7	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	3	РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
3.2.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	3	РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
3.2.9	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

3.2.10	Модуль «Зимние виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
3.2.11	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением.	1	РЭШ №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
3.2.12	Модуль «Зимние виды спорта» Переход с одного лыжного хода на другой.	1	РЭШ №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
3.2.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	2	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.2.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
3.2.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2	РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
3.2.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»	2	https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura

	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.		
3.2.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Прямой нападающий удар.	2	Инфоурок https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kulturybol-1454472.html
3.2.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaiushchii_udar
3.2.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Индивидуальное	2	Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html

	блокирование мяча в прыжке с места.		
3.2.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Тактические действия в игре волейбол.	3	Инфоурок https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
3.2.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html
3.2.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	4	РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Итого по разделу		54	
4.1.	Физическая подготовка	7	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	

**ЧАСОВ
ПРОГРАММЕ**

ПО

№урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание с учетом профминимума	Формирование функциональной грамотности	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	план
1.	Физическая культура в современном обществе.	1	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/	07.09
2.	<i>«Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника кроссового бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html	08.09
3.	<i>«Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	1	Техника кроссового бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/	14.09

				самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение .		
4.	«Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение .	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html	15.09
5.	«Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» .	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития.	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis_8_klass-447933.htm	21.09
6.	«Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах .	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать	https://www.gto.ru/?%ED=#gto-method	22.09

				физическое состояние организма.		
7.	«Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение . Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/56eaebb1b5cf1c28018b4575	28.09
8.	«Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение . Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	29.09
9.	«Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.	https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html	05.10
10	«Спортивные	1	Техника поворотов туловища в правую	Умение оценить собственное	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/	06.10

	<i>игры.</i> <i>Баскетбол.»</i> Повороты с мячом на месте.		и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение . Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.		
11	<i>«Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол.»</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/	12.10
12	<i>«Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол.»</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы.	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html	13.10

				Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
13	«Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/	19.10
14	«Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html	20.10
15	«Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/	26.10

				использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
16	«Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. 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.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabasketbolbrosokvkorzinuodnoiidvumiarukamivpryzhkie	27.10

17	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути решения.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev	09.11
18	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf	10.11
19	«Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html	16.11

				опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
20	«Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass	17.11
21	«Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html	23.11

				<p>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.</p>		
22	<p>«Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</p>	1	<p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).</p>	<p>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.</p>	<p>https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html</p>	24.11
23	<p>«Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</p>	1	<p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности</p>	<p>https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html</p>	30.11

				и. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.		
24	«Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html	01.12
25	«Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://xn--jlahfl.xn--plai/library/kompleks_obshezvivyayushih_uprazhnenij_na_8_schetov_183313.html	07.12
26	«Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prezentacii/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhneniia	08.12

				труду и защите Отечества.		
27	«Спортивные игры. Волейбол» Прямой нападающий удар.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника прямого нападающего удара.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/	14.12
28	«Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/	15.12
29	«Спортивные игры. Волейбол» Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaushchii_udar	21.12

	его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.					
30	«Спортивные игры. Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html	22.12
31	Адаптивная физическая культура.	1	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	https://ncrdo.ru/center/blog/что-такое-адаптивная-физическая-культура-и-ее-функции/	29.12
32	Коррекция нарушения осанки.	1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в	https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf	30.12

				здоровый образ жизни.		
33	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574	11.01
34	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.	https://www.gto.ru/recomendations/56eadb5b5cf1c1f018b456f	12.01
35	«Спортивные игры. Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://studfile.net/preview/4542572/page:18/	18.01
36	«Спортивные игры. Волейбол»	1	Прямой нападающий удар. Игровая	Умение организовать работу группы,	https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klass-5464084.html	19.01

	Прямой нападающий удар.		деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		
37	<i>«Спортивные игры. Волейбол»</i> Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html	25.01
38	<i>«Спортивные игры. Волейбол»</i> Тактические действия в игре волейбол.	1	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://studopedia.ru/11_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html	26.01
39	<i>«Спортивные игры. Волейбол»</i> Методические рекомендации и по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.	https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-volebole.html	01.02

40	«Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	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.	https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klasse-745558.html	02.02
41	«Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/	08.02
42	«Зимние виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html	09.02
43	«Зимние виды спорта»	1	Техника торможения боковым	Умение оценить собственное физическое	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem	15.02

	Торможение боковым скольжением		скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.		
44	«Зимние виды спорта» Переход с одного лыжного хода на другой.	1	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; - знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikai-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-dругoi-lyzheyi-khod	16.02
45	«Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы знаний.	1	Основы знаний. Основная стойка фигуриста. Ходьба на коньках по льду. Ходьба на зубцах. Ходьба в полуприседе.	Умение оценивать собственное физическое состояние по простым тестам, способность анализировать личные результаты.	http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf	22.02
46	«Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Способы приобретения скорости.	1	Пассивные способы приобретения скорости. Активные способы приобретения скорости.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y	29.02
47	«Зимние виды спорта»	1	Пяткой конька на скольжении вперед.	Технически правильно	http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20про	01.03

	Коньковая подготовка. Остановки.		Притормаживание одной ногой на скольжении вперед. Способ «Волокуша». «Плуг» вперед, назад. Остановка двумя ногами на скольжении назад.	выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	грамма%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf	
48	«Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад	1	Подготовительные упражнения. «Елочка». Скольжение назад. «Фонарики» вперед и назад. «Змейки» вперед и назад. Катание по прямой с выполнением движений руками	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf	07.03
49	«Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад	1	Подготовительные упражнения. «Елочка». Скольжение назад. «Фонарики» вперед и назад. «Змейки» вперед и назад. Катание по прямой с выполнением движений руками	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf	07.03
50	«Зимние виды спорта» Коньковая подготовка Смена направления скольжения	1	Скольжение вперед, назад влево-вправо, вправо-влево: змейками, выпадами, дужками, дугами, веревочками, скрестными шагами, слаломным скольжением.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.	http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf	14.03
51	«Зимние виды спорта» Коньковая подготовка.	1	Поддержание и увеличение скорости скольжения в одном положении.	Технически правильно выполнять двигательные	http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf	15.03

	Способы сохранения равновесия в специальных условиях		Скольжение на дальность с одного толчка	действия. Умение проявлять усердие при выполнении задания.		
52	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html	21.03
53	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573	22.03

54	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятых.	1	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятых	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.		04.04
55	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ea-d342b5cf1c25018b4570	05.04
56	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими	https://www.gto.ru/recomendations/56ea-d2feb5cf1c58018b456b	11.04

			культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации		
57	Коррекция избыточной массы тела.	1	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.		12.04
58	<i>«Легкая атлетика»</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальным и особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами	https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atliet.html	18.04

				личностного самовыражения.		
59	«Легкая атлетика» Кроссовый бег.	1	Кроссовый бег.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/	19.04
60	«Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56ea-d383b5cf1c4d018b4569	25.04
61	«Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://www.gto.ru/recomendations/56ea-cd27b5cf1c51018b456a	26.04
62	«Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff-162b5cf1c787e8b456d	04.04

				форм занятий физическими упражнениями.		
63	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ea-d160b5cf1c2d018b456a	16.05
64	«Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно - этнических игр.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества . Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://www.gto.ru/recomendations/56ea-d1b3b5cf1c51018b456d	17.05
65	<i>«Спортивные игры. Футбол»</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий	https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html	23.05

				физическими упражнениями.		
66	«Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Правила игры в мини футбол; технические и тактические действия.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/	24.05
67	«Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html	28.05
68	«Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/	29.05

				проявлять инициативу.		
	Итого	68				