

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Волгоградской области**

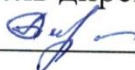
**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

**ЧОУ «СОШ «Ор Авнер»**

**СОГЛАСОВАНО**

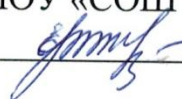
Заместитель директора по УВР



Бобровских О.А.  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ЧОУ «СОШ «Ор Авнер»



Никитина Е.В.  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Волгоград 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».

5 – 9 классы.

1. Пояснительная записка.

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

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

1.4. Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической

культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

1.5. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной

деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

1.8. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

1.9. Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

1.10. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 168 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

1.11. В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

2. Содержание обучения в 5 классе.

2.1. Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

## 2.2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

## 2.3. Физическое совершенствование.

## 2.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

## 2.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом

образе жизни современного человека.

#### 2.6. Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### 2.7. Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### 2.8. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания»,

ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

## 2.9. 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.

### 3. Содержание обучения в 6 классе.

#### 3.1. Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

#### 3.2. Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### 3.3. Физическое совершенствование.

#### 3.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.



Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

3.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

3.6. Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

3.7. Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

### 3.8. Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

### 3.9. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и

акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

### 3.10 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.

#### 4. Содержание обучения в 7 классе.

##### 4.1. 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.

##### 4.2. 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 разучивании 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 Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

4.3. Физическое совершенствование.

4.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

4.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.6. Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений 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, включающий упражнения 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 упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

4.7. Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

#### 4.8. 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 разученных 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 разученных технических приёмов.

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

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

#### 4.9. 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.

### 5. Содержание обучения в 8 классе.

#### 1.5. 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.

#### 5.2. 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.

5.3. Физическое совершенствование.

5.4. 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.

5.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

5.6. 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).

5.7. 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.

#### 5. 8. 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.

#### 5.9. 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.

#### 6. Содержание обучения в 9 классе.

##### 6.1. Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации

здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### 6.2. Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

#### 6.3. Физическое совершенствование.

#### 6.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### 6.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### 6.6. Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

#### 6.7. Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая



подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

#### 6.8. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

#### 6.9. 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.

### 7. Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

#### 7.1. Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции,

эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### 7.2. Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### 7.3. Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### 7.4. Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### 7.5. Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

#### 7.6. Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### 8. Специальная физическая подготовка.

#### 8.1. Модуль «Гимнастика».

8.2. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### 8.3. Развитие координации движений. Прохождение усложнённой

полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

8.4. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

8.5. Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### 8.6. Модуль «Лёгкая атлетика».

8.7. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

8.8. Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

8.9. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

8.10. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### 8.11. Модуль «Спортивные игры».

#### 8.12. Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных

направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### 8.13. Футбол.

8.14. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

8.15. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

8.16 Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные

дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### 3. УУД по предмету «Физическая культура»

Содержание основного общего образования определяется программой основного общего образования. Предметное учебное содержание фиксируется в рабочих программах.

Разработанные по всем учебным предметам федеральные рабочие программы (далее – ФРП) отражают определенные во ФГОС ООО УУД в трех своих компонентах:

как часть метапредметных результатов обучения в разделе «Планируемые результаты освоения учебного предмета на уровне основного общего образования»;

в соотношении с предметными результатами по основным разделам и темам учебного содержания;

в разделе «Основные виды деятельности» тематического планирования.

4. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

4.1. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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.

4.2. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

4.3. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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.

4.4. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

4.5. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

полученной травмы.

4.6. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

4.7. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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.

4.8. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

4.9. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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.

4.10. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

4.11. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные



упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

4.12. Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

4.15. К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической

культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

4.16. К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное

культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным

ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

4.17. 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 обучающихся, приводить 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, распределять 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 (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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 попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

4.18. К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными

требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

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).

4.19. К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать

эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с



включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

5. Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тема учебного занятия	Количе ство часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					План	Факт
Раздел 1: «Знания о физической культуре»		5 часов.				
Тема 1: «Знания о физической культуре»		1 час.				
1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>		<p>усилий в сохранении здоровья, знающий соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую</p>			
--	---	--	---	--	--	--

			<p>активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>управлять          собственным          эмоциональным          состоянием;          способный          адаптироваться к          меняющимся          социальным,          информационным и          природным условиям,          стрессовым          ситуациям.</p>			
<p>Тема 2. « Способы самостоятельной деятельности» 4 часа.</p>						
2	<p>Режим дня и его значение для          обучающихся, связь с умственной          работоспособностью. Составление          индивидуального режима дня,          определение основных</p>	1	<p>Физическое          воспитание,          формирование          культуры здоровья и          эмоционального</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-          collection.edu.ru</a></p>		

	индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.		благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности,			
3	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения	1	значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
4	Проведение самостоятельных занятий физическими	1	здоровый образ жизни (здоровое питание,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.		соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную			
5	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
--	--	--	--	--	--	--



Раздел 2 Физическое совершенствование 63 часов.					
Тема 3 « Физкультурно – оздоровительная деятельность».1 час.					
6	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации;</p> <p>формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
Тема4: «Спортивно-оздоровительная деятельность»				62 часа.	

7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль « Гимнастика»		10 часов.				
8	Модуль «Гимнастика» Кувырки вперед и назад в группировке	1	. Физическое воспитание, формирование	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
9	Модуль «Гимнастика» Кувырки вперед и назад в группировке	1	культуры здоровья и эмоционального благополучия:	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
10	Модуль «Гимнастика» Кувырки вперед ноги с крестно	1	понимающий ценность жизни,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
11	Модуль «Гимнастика» Кувырки вперед ноги с крестно	1	здоровья и безопасности,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
12	Модуль «Гимнастика» Упражнения на низком	1	значение личных усилий в сохранении	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90° , лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя нога- ми; передвижение приставным шагом		здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;			
13	Модуль «Гимнастика» Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90° , лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя нога- ми; передвижение приставным шагом	1	выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
14	Модуль «Гимнастика» Упражне-	1	активность);	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>ния на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком лазание разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх</p>		<p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
15	<p>Модуль «Гимнастика» упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком лазание разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх</p>	1	<p>последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей),</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
16	<p>Модуль «Гимнастика» упражнения на</p>	1	<p>стремящийся управлять</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	гимнастической скамейке: расхождение правым и левым боком способом удерживая плечи		собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к			
17	Модуль «Гимнастика» упражнения на гимнастической скамейке: расхождение правым и левым боком способом удерживая плечи	1	меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
Модуль « Легкая атлетика».		14 часов.				
18	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

19	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
20	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью пере- движения с высокого старта	1	здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
21	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью пере- движения с высокого старта	1	информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

			гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
22	Модуль	1	Физическое	<a href="http://school-">http://school-</a>		



	«Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью пере- движения с высокого старта		воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	collection.edu.ru		
23	Модуль «Лёгкая атлетика; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
24	Модуль «Лёгкая атлетика; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1	здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
25	Модуль «Лёгкая атлетика; бег на короткие дистанции с мак-	1	числе в информационной	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	симальной скоростью передвижения		среде; выражающий			
26	Модуль «Лёгкая атлетика Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега	1	установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
27	Модуль «Лёгкая атлетика Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега	1	сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
28	Модуль «Лёгкая атлетика Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега	1	проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
29	Модуль	1		<a href="http://school-">http://school-</a>		

	«Лёгкая атлетика Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега		зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	collection.edu.ru		
30	Модуль «Лёгкая атлетика Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
31	Модуль «Лёгкая атлетика Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого	1	эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	мяча на дальность с трёх шагов разбега		социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
Модуль « Спортивные игры». Баскетбол 8часов.						
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
33	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя	1	значение личных усилий в сохранении	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.		здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;			
34	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	1	выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
35	Модуль «Спортивные игры».	1	активность);	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.		проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда	collection.edu.ru		
36	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	1	для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

37	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.</p>	1	<p>собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
38	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

39	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль « Спортивные игры» Волейбол		10 часов.				
40	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



41	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
42	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
43	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные	1	установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	технические действия с мячом.		сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и			
--	-------------------------------	--	---	--	--	--

			<p>эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
44	<p>Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача</p>	1	<p>Физическое воспитание,</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.		формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий			
45	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
46	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

47	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
48	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
49	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные	1	алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	технические действия с мячом.		для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям,			
--	-------------------------------	--	--	--	--	--

			стрессовым ситуациям.			
Модуль « Спортивные игры» Футбол		8часов.				
50	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
51	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом	1	значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	«наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).		безопасного поведения, в том числе в информационной среде;			
52	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1	выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
53	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка	1	активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	<p>катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p>		<p>употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда</p>			
54	<p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	1	<p>для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
55	<p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с</p>	1	<p>собственным эмоциональным состоянием;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	<p>небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p>		<p>способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
56	<p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
57	<p>Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	<p>мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).</p>					
Модуль « Спорт»		11 часов.				
58	<p>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,</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности,</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	культурно-этнических игр.		значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в			
59	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.	1	информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

60	<p>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.</p>	1	<p>отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
61	<p>Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем</p>	1	<p>последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		других людей), стремящийся управлять			
62	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.	1	собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
63	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
64	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
65	Модуль «Спорт» Физическая	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	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.					
66	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,	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	культурно-этнических игр.					
67	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
68	Модуль «Спорт» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	<p>оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

6. Тематическое планирование 6 класса

№	Тема учебного занятия	Количе	Деятельность учителя с	ЭОР	Дата
---	-----------------------	--------	------------------------	-----	------

п/п		ство ча сов	учетом рабочей программы воспитания	ЦОР	план	факт
Раздел 1 Знания о физической культуре		3 часа.				
Тема: « 2 Знания о физической культуре»		1 час.				
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Тема2: «Способы самостоятельной деятельности»		2 часа				
2	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и	1	Физическое воспитание, формирование культуры	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p>		<p>здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение</p>			
3	<p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий</p>	1	<p>личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	физической подготовкой.		сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность			
Раздел 2 Физическое совершенствование		65 часов				
Тема3: « Физкультурно-оздоровительная деятельность» 3 часа.						
4	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
5	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p>		<p>безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность</p>			
<p>Тема 4: « Спортивно-оздоровительная деятельность.» 62 часа.</p>						
<p>Модуль « Гимнастика». 12 часов.</p>						
6	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение			
7	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
8	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических	1	выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	упражнений.		режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);			
9	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев	1	проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
10	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	ранее разученных танцев		ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ			
11	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев	1	состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
12	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

13	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
14	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
15	Лазанье по канату в три приёма	1		<a href="http://school-">http://school-</a>		

				collection.edu.ru		
16	Лазанье по канату в три приёма	1		http://school-collection.edu.ru		
17	Лазанье по канату в три приёма	1		http://school-collection.edu.ru		
Модуль «Лёгкая атлетика».		9 часов.				
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение	http://school-collection.edu.ru		
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной	1	личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности,	http://school-collection.edu.ru		

	дистанции, ранее разученные беговые упражнения.		безопасного поведения, в том числе в информационной среде;			
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.	1	выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1	активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

22	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1	последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
23	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1	управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)	1	природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	мишень.					
25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
26	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		8 часов.				
27	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу,	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	остановка двумя шагами и прыжком.		жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в			
28	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.	1	сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
29	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и	1	(здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	прыжком.		проявляющий неприятие вредных привычек			
30	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	(курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
31	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
32	Модуль «Спортивные игры».	1	способный	<a href="http://school-">http://school-</a>		



	<p>Баскетбол</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.</p>		<p>адаптироваться к</p> <p>меняющимся</p> <p>социальным,</p> <p>информационным и</p> <p>природным условиям,</p> <p>стрессовым ситуациям.</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
33	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	1		<p>http://school- collection.edu.ru</p>		
34	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных</p>	1		<p>http://school- collection.edu.ru</p>		

	технических приёмов.					
Модуль «Спортивные игры». Волейбол.		10 часов.				
35	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая	1	соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>		<p>выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный</p>			
37	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>	1	<p>режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);</p> <p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей),</p> <p>понимание их последствий, вреда для</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
38	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча</p>	1	<p>физического и психического здоровья;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	<p>двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>		<p>умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>способный</p>			
39	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>	1	<p>адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

40	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
41	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.					
42	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
43	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>					
44	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль «Спортивные игры». Футбол.		8 часов.				

45	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
46	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
47	Модуль «Спортивные игры».	1	(здоровое питание,	<a href="http://school-">http://school-</a>		



	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек	collection.edu.ru		
48	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	(курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
49	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся	1	физическое и эмоциональное	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к			
50	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
51	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.					
52	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Совершенствование техники.		6 часов.				
53	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.		эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и			
54	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
55	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
56	Совершенствование техники ранее	1	сбалансированный	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.		режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления	collection.edu.ru		
57	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
58	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			<p>ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
Модуль «Спорт».		10 часов.				
59	<p>Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a></p>		

	национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		личных усилий в сохранении здоровья, знающий и			
60	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.	1	соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
61	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	1	режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		(курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для			
62	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.	1	физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
63	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к	1	адаптироваться к меняющимся	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	<p>выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>		<p>социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
64	<p>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.</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

65	<p>Модуль «Спорт».</p> <p>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.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
66	<p>Модуль «Спорт».</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
67	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
68	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	<p>средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

7. Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					план	факт

Раздел 1 Знание о физической культуре		5 часов.				
Тема1: «Знание о физической культуре»		2 часа				
1.	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.	1	Гражданское воспитание: знающий и понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российско-го национального исторического сознания;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
2.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	Духовно-нравственное воспитание: знающий и выражающий готовность оценивать своё	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;			
--	--	--	---	--	--	--

Тема 2: « Способы самостоятельной деятельности» 3 часа

3.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
----	---	---	---	---	--	--

			регулярную физическую активность);			
4.	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 разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	Ценности научного познания:выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений; ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; развивающий навыки использования различных	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

5.	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 Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	средств познания, накопления знаний о мире	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Раздел 2 Физическое совершенствование 63 часа						
Тема3: «Физкультурно-оздоровительная деятельность». 1 час.						
6.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья выражающий установку на здоровый	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.		образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);			
Тема4: «Спортивно-оздоровительная деятельность» 62часа.						
Модуль « Гимнастика ». 9 часов.						
7.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья,</p>			

	(девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).		знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на		
8.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках,</p>	1	<p>здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);</p> <p>умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	кувырках (мальчики).		ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ состоянием;			
9.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>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).</p>	1	<p>способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
10.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>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).</p>					
11.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>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).</p>				
12.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
13.	<p>Модуль «Гимнастика».</p>	1		<a href="http://school-">http://school-</a>	

	<p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p>			<p>collection.edu.ru</p>		
14.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в</p>	1		<p>http://school-collection.edu.ru</p>		

	два приёма (мальчики).					
15.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль « Легкая атлетика ».		10 часов.				
16.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и</p>	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>«прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>		<p>благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на</p>			
17.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и</p>	1	<p>здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		



	<p>продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>		<p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и</p>			
18.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p>	1	<p>психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к</p> <p>меняющимся</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
19.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

20.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
21.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>				
22.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения,</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	<p>прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>				
23.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.				
24.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
25.	Модуль «Лёгкая атлетика».	1		<a href="http://school-">http://school-</a>	

	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p>			collection.edu.ru		
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.		8 часов.				
26.	<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p>	http://school-collection.edu.ru		

	груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности,			
27.	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 разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
27	Модуль «Спортивные игры».	1	проявляющий неприятие	<a href="http://school-">http://school-</a>		



	<p>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 разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.</p>		<p>вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
28	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>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 разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и</p>	1	<p>эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным,</p>	<p>http://school-collection.edu.ru</p>		

	передачи, броски в корзину.		информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
29	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 разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
30	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	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.				
31	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 разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.					
Модуль «Спортивные игры». Волейбол 10 часов.						
33	Модуль «Спортивные игры». 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 разученных технических приёмов.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:  понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

34	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>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 разученных технических приёмов.</p>	1	<p>правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
35	<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>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 разученных технических приёмов.</p>	1	<p>регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			физического и			
36	Модуль «Спортивные игры». 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 разученных технических приёмов.	1	психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
37	Модуль «Спортивные игры». 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 разученных	1	к социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	технических приёмов.				
38	Модуль «Спортивные игры». 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 разученных технических приёмов.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
39	Модуль «Спортивные игры». 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	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	использованием ранее разученных технических приёмов.				
40	Модуль «Спортивные игры». 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 разученных технических приёмов.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
41	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	



	деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.					
42	Модуль «Спортивные игры». 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 разученных технических приёмов.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль «Спортивные игры». Футбол		8 часов.				
43	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья,			
44	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём	1	знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
45	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой	1	правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём		(курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и			
46	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
47	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	правилам с использованием ранее разученных технических приём		природным условиям, стрессовым ситуациям.			
48	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
49	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	разученных технических приём					
50	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приём	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Совершенствование техники		5 часов.				
51	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
52	Совершенствование техники ранее	1	личных усилий в	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.		сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;	collection.edu.ru		
53	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	http://school-collection.edu.ru		
54	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм	http://school-collection.edu.ru		

			зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей).			
55	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль «Спорт».		13 часов.				
56	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,	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	культурно-этнических игр.		знающий и соблюдающий правила безопасности,			
57	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.	1	безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
58	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	1	проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и			
59	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.	1	эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
60	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>				
61	<p>Модуль «Спорт».</p> <p>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.</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>	

62	<p>Модуль «Спорт».</p> <p>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.</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
63	<p>Модуль «Спорт».</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
64	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
65	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
66	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
67	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	<p>выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>				
68	<p>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.</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>	

--	--	--	--	--	--	--

8. Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема учебного занятия	Количе ство ча сов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					план	факт
Радел 1 Знания о физической культуре		3 часа.				
Тема 1 «Знания о физической культуре»		1 часа				

1.	<p>Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</p>	1	<p>Патриотическое воспитание: сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру; проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов проявляющий интерес к истории и культуре своего края, своего народа, других народов России; знающий и уважающий достижения нашей Родины —России в науке, искусстве, спорте.</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
----	--	---	---	--	--	--



Тема 2 «Способы самостоятельной деятельности». 2 часа

2.	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
3.	<p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p>	1	<p>сохранении здоровья, знающий и выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность)</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

Раздел 2 Физическое совершенствование. 65 часов.						
Тема 3 «Физкультурно-оздоровительная деятельность». 1 час						
4.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			регулярную физическую активность)			
Тема 4 « Спортивно – оздоровительная деятельность». 64 часа.						
Модуль « Гимнастика» 10 часов.						
5.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	<p>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).</p>		<p>выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);</p> <p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание</p>			
б.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках,</p>	1	<p>их последствий, вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>умеющий осознавать физическое и</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

<p>упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>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</p>		<p>эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
--	--	---	--	--	--

	акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).					
7.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на</p>	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	<p>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).</p>					
8.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

<p>(юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--



	упражнений ритмической гимнастики (девушки).					
9.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее</p>	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	<p>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).</p>					
10.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

<p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>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</p>	<p>личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков,</p>			
---	---	--	--	--

	гимнастики (девушки).		игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
11.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>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).</p>					
12.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на</p>	1			<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>	

<p>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).</p>					
---	--	--	--	--	--

13.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</p> <p>Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая</p>	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	

	<p>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).</p>					
14.	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		



<p>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).</p>					
--	--	--	--	--	--

Модуль «Лёгкая атлетика»		14часов.				
15.	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.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
16.	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная	1	информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	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.		гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления			
17.	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)	1	алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	дисциплинах лёгкой атлетики.		собственным эмоциональным			
18.	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.	1	состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
19.	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>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.</p>					
20.	<p>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</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.					
21.	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
22.	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>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.</p>		<p>благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в</p>			
23	<p>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</p>	1	<p>информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.		проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;			
24	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.	1	способный адаптироваться к меняющимся	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
25	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	<p>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.</p>		<p>социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
26	<p>Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.					
27	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.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
28	Кроссовый бег, прыжок в длину с	1		<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>разбега способом «прогнувшись».</p> <p>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.</p>			collection.edu.ru		
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол – 10 часов						
29	<p>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</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и</p>	<p>http://school-collection.edu.ru</p>		

	по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий			
30	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.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
31	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	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и			
32	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.	1	психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
33	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу,	1	к меняющимся социальным, информационным и природным условиям,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		стрессовым ситуациям.			
34	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.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
35	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,			
36	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.	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
37	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием	1	психического здоровья; умеющий осознавать	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>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.</p>		<p>физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться</p>			
38	<p>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.</p>	1	<p>к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		
<p>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</p>		<p>10 часов</p>				



39	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
40	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
41	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
42	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в	1	здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	движении, удары и блокировка.		режим занятий и отдыха,			
43	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
44	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
45	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
46	. Техническая подготовка в	1	правила безопасности,	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.		безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на	collection.edu.ru		
47	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	http://school-collection.edu.ru		
48	. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и	http://school-collection.edu.ru		

			<p>психического здоровья;  умеющий осознавать  физическое и  эмоциональное состояние  (своё и других людей),  стремящийся управлять  собственным  эмоциональным  состоянием;  способный адаптироваться  к меняющимся  социальным,  информационным и  природным условиям,  стрессовым ситуациям.</p>			
Модуль «Спортивные игры». Футбол		8 часов				
49	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма	1	Физическое воспитание, формирование культуры	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

	<p>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</p>		<p>здоровья и эмоционального благополучия:  понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в</p>			
50	<p>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</p>	1	<p>информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов		активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков,			
51	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	1	игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
52	Удар по мячу с разбега	1	способный адаптироваться	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>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</p>		<p>к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
53	<p>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-</p>	1		<p>http://school-collection.edu.ru</p>		



	футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов					
54	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	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

55	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	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
56	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов					
Совершенствование техники		4 часа.				
57	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
58	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и	1	соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.		активность); умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к стрессовым ситуациям.			
59	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
60	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Модуль « Спорт»		8 часов.				
61	Физическая подготовка к	1	Физическое воспитание,	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>		<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:  понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
62	<p>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.</p>	1	<p>правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,</p>	<p>http://school-collection.edu.ru</p>		

63	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.	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
64	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.	1	психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			способный адаптироваться			
65	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.	1	к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	культурно-этнических игр.					
67	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.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	1				



	национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
--	---	--	--	--	--	--

9. Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Тема учебного занятия	Количес тво ча сов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					план	факт
Раздел 1 Знание о физической культуре		3 часа.				
Тема 1 «Знания о физической культуре».		1 час.				
1.	Здоровье и здоровый образ жизни,	1	Физическое воспитание,	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.</p>		<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности,</p> <p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей),</p> <p>понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;</p>	<a href="http://collection.edu.ru">collection.edu.ru</a>		
<p>Тема 2 « Способы самостоятельной деятельности.» 2 часа.</p>						
2.	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и</p>	1	<p>Воспитание ценности научного познания:</p> <p>выражающий</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.		познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;			
3.	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; развивающий навыки использования различных средств познаний о мире демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в исследовательской деятельности	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

Раздел 2 Физическое совершенствование 65 часов.

Тема3: « Физкультурно-оздоровительная деятельность» 1 час.

4.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
----	--	---	---	---	--	--

			активность)			
Тема: « Спортивно-оздоровительная деятельность». 64часа.						
Модуль « Гимнастика». 10 часов.						
5.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;</p> <p>выражающий установку на</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	ритмической гимнастики (девушки).		здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);			
6.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики</p>	1	<p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей),</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	(девушки).		стремящийся управлять собственным			
7.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>	1	<p>эмоциональным состоянием;</p> <p>способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

8.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



9.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
10.	Акробатическая комбинация с	1	Физическое воспитание,	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>		<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;</p> <p>выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
11.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с</p>	1	<p>правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,</p>	<p>http://school-collection.edu.ru</p>		

	<p>разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>		<p>регулярную физическую активность);</p> <p>проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным</p>			
12.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор,</p>	1	<p>эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным,</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	<p>стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>		<p>информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
13.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p>	1		<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	<p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад;</p> <p>композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>					
14.	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на</p>	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	<p>параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад; композиция с элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p>					
Модуль « Легкая атлетика»		12 часов.				
15.	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись»</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

	и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.		жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий			
16.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
17.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.		употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;			
18.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
19.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и	1	природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.					
20.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
21.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых	1	Физическое воспитание, формирование культуры	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.		здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий			
22.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
23	Техническая подготовка в	1	регулярную физическую	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.		активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	collection.edu.ru		
24	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и	http://school-collection.edu.ru		

25	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
26	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

Модуль « Спортивные игры». Баскетбол 10 часов						
27	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
28	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
29	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным			
30	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
31	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
32	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		
33	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

34	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
35	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
36	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



			<p>физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>			
Модуль « Спортивные игры». Волейбол 10 часов						
37	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a></p>		

38	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
39	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
40	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
41	Техническая подготовка в	1	употребления алкоголя,	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.		наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	collection.edu.ru		
42	Техническая подготовка в	1	Физическое воспитание,	http://school-		

	игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.		формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и	collection.edu.ru		
43	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в	http://school-collection.edu.ru		
44	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических	http://school-collection.edu.ru		
45	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в	1	правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,	http://school-collection.edu.ru		

	разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.		регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным,			
46	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.			
Модуль» Спортивные игры». Футбол 8 часов.						
47	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
48	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
49	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение,	1	том числе в информационной среде;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.		выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических			
50	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
51	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
52	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	удары по мячу с места и в движении.		(своё и других людей), стремящийся управлять собственным			
53	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
54	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
Совершенствование техники		4 часа.				
55	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,	1	Воспитание: оптимизация физического развития человека, всестороннего	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		



	упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.		совершенствования свойственных каждому, физических качеств и связанных с ними			
56	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
57	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
58	Совершенствование техники	1		<a href="http://school-">http://school-</a>		

	ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.			collection.edu.ru		
Модуль « Спорт»		10 часов.				
59	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.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
60	Физическая подготовка к выполнению нормативов	1	правила безопасности, безопасного поведения, в	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,			
61	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.	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
62	Физическая подготовка к	1	умеющий осознавать	<a href="http://school-">http://school-</a>		

	<p>выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>		<p>физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
63	<p>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.</p>	1		<p>http://school-collection.edu.ru</p>		

64	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.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
65	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.	1	правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

			режим занятий и отдыха,			
66	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.	1	регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1	умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>		

	культурно-этнических игр.		меняющимся социальным, информационным и			
68	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.	1	природным условиям, стрессовым ситуациям.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890588

Владелец Никитина Елена Викторовна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024