

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
основное общее образование**



## Оглавление

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Основное содержание рабочей программы                      | 3  |
| Тема: «Лыжный спорт»                                       | 3  |
| Тема: «Лёгкая атлетика»                                    | 6  |
| Тема: «История и современное развитие физической культуры» | 9  |
| Тема: «Гимнастика»                                         | 12 |
| Тема: «Физическая культура и здоровый образ жизни»         | 15 |
| Тема: «Самостоятельные занятия физической культурой»       | 19 |
| Тема: «Плавание»                                           | 23 |
| Тема: «Спортивные игры»                                    | 26 |
| Тема: «Спортивные единоборства»                            | 29 |
| Тема: «Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО»   | 32 |
| Тематическое планирование                                  | 34 |

## Основное содержание рабочей программы

### Тема: «Лыжный спорт»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеристика видов лыжного спорта</li> <li>- Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке</li> <li>- Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование</li> <li>- Техника лыжного спорта</li> <li>- Правила соревнований и соревновательная деятельность в лыжном спорте</li> <li>- Прикладные способы передвижения на лыжах</li> <li>- Физическая подготовка в лыжном спорте</li> </ul> |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Повышенный                                                                                                                                          | Высокий                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Различать основные виды лыжного спорта и характеризовать их                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сравнивать основные виды лыжного спорта на основе информации различных источников                                                                   | <i>Прогнозировать</i> <sup>1</sup> пути эволюционного развития видов лыжного спорта (М) <sup>2</sup>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий лыжным спортом</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий лыжным спортом</li> <li>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать</li> </ul> |
| Различать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для занятий лыжным спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Подбирать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для выполнения поставленной задачи на занятиях лыжным спортом, аргументировать свой выбор | <i>Определять</i> качество спортивного инвентаря, экипировки и оборудования для самостоятельных занятий лыжным спортом (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

<sup>1</sup> Курсивом выделены универсальные учебные действия

<sup>2</sup> М – метапредметные результаты

|                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (М)              | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке                                         | <i>Прогнозировать</i> последствия нарушений правил техники безопасности при в проведении занятий по лыжной подготовке (М)              | правила техники безопасности во время совместных занятий лыжным спортом<br><br>- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в лыжном спорте |
| <i>Объяснять</i> правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по лыжной подготовке (М)           | Уметь оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях по лыжной подготовке                                     | <i>Прогнозировать</i> возможность получения травмы на занятиях по лыжной подготовке, выявлять причины травматизма (М)                  |                                                                                                                                                                                                           |
| Классифицировать способы передвижения на лыжах                                                             | Выбирать из предложенных способов передвижения необходимые для решения поставленных задач, <i>объяснять</i> свой выбор (М) | <i>Анализировать</i> эффективность подобранных способов передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий (М)                   | - Стремление применять рациональную технику лыжных способов передвижения, приближенную к эталонной, при решении учебных задач                                                                             |
| Демонстрировать технику лыжных способов передвижения                                                       | Применять элементы техники лыжной подготовки для решения учебных задач                                                     | <i>Применять рациональную</i> технику лыжных способов передвижения, приближенную к эталонной, при решении учебных задач (М)            | - Готовность повысить компетентность в планировании содержания и направленности выбора подводящих и подготовительных упражнений в зависимости от индивидуальных интересов и потребности в лыжном спорте   |
| Демонстрировать подводящие и подготовительные упражнения для изучения техники лыжных способов передвижения | Подбирать подводящие и подготовительные упражнения для изучения техники лыжных способов передвижения                       | <i>Разрабатывать</i> комплекс подводящих и подготовительных упражнений лыжной подготовки для самостоятельного занятия (М)              |                                                                                                                                                                                                           |
| Подбирать упражнения по лыжной подготовке по заданным характеристикам                                      | Использовать подобранные упражнения по лыжной подготовке для решения учебных задач                                         | <i>Разрабатывать план</i> самостоятельного занятия лыжной подготовкой на основе подобранных упражнений по заданным характеристикам (М) | - Готовность повысить компетентность в организации самостоятельных занятий по лыжному спорту                                                                                                              |
| <i>Извлекать из учебных материалов информацию</i> о структуре учебного занятия по лыжной подготовке (М)    | <i>Разрабатывать план</i> самостоятельного занятия по лыжной подготовке (М)                                                | <i>Разрабатывать</i> индивидуальную программу по лыжной подготовке (М)                                                                 | - Готовность принимать участие в соревнованиях по лыжному                                                                                                                                                 |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Извлекать из учебных материалов информацию о правилах соревнований по лыжному спорту (М) | Выступать в роли помощника судьи соревнований по лыжному спорту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Принимать участие в соревнованиях по лыжному спорту в качестве спортсмена или судьи                            | спорту в качестве спортсмена или судьи<br><br>- Готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий лыжным спортом и участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях |
| Описывать тактические действия, применяемые на соревнованиях по лыжному спорту           | Применять тактические действия по лыжному спорту для решения учебных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Разрабатывать и корректировать алгоритм тактических действий для участия в соревнованиях по лыжному спорту (М) |                                                                                                                                                                                                          |
| Классифицировать прикладные способы лыжной подготовки (М)                                | Находить информацию в учебных материалах о прикладных способах лыжной подготовки и применять ее для решения учебных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Отбирать прикладные способы лыжной подготовки для самостоятельных занятий в соответствии с учебной задачей     |                                                                                                                                                                                                          |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны                              | Трасса лыжного клуба «Измайлово»<br>Адрес: Измайловский пр-т, д. 77, корп. 2.<br>Сайт: <a href="http://xn---8sbgseichghzb.xn--p1ai/trassi/">http://xn---8sbgseichghzb.xn--p1ai/trassi/</a><br>ФГБУ «Государственный музей спорта»<br>Адрес: Москва, ул. Казакова, д. 18.<br>Сайт: <a href="http://www.museumsport.ru/">http://www.museumsport.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                                                     | Сценарий темы<br>ID:2583374 «Лыжный спорт»<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2583374?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2583374?menuReferrer=catalogue</a><br>ID:2580864 «Лыжная подготовка»<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2580864?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2580864?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
| Возможные оценочные процедуры                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- демонстрация техники упражнений лыжных способов передвижения</li><li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий лыжной подготовкой</li><li>- опрос «Основные виды лыжного спорта» и «Структура учебного занятия по лыжной подготовке»</li><li>- соревнование (по лыжному спорту в качестве судьи или спортсмена)</li><li>- устный ответ по разделу «Правила соревнований по лыжному спорту»</li><li>- выполнение учебных заданий по лыжной подготовке</li><li>- проект «Классификация прикладных способов лыжной подготовки»</li></ul> |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------|
|  | - тестирование физических качеств (тест на выносливость) <sup>3</sup> |
|--|-----------------------------------------------------------------------|

---

<sup>3</sup> Контрольных работ по данной и следующим темам не предусмотрено

## Тема: «Лёгкая атлетика»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений</li> <li>- Правила соревнований и соревновательная деятельность в легкой атлетике</li> <li>- Прикладно-ориентированные способы передвижения</li> <li>- Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование</li> <li>- Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</li> <li>- Техника легкоатлетических упражнений</li> <li>- Физическая подготовка в лёгкой атлетике</li> </ul> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Повышенный                                                                                                                                            | Высокий                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Различать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для занятий лёгкой атлетикой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подбирать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для выполнения поставленной задачи на занятиях легкой атлетикой, аргументировать свой выбор | <i>Определять</i> качество спортивного инвентаря, экипировки и оборудования для самостоятельных занятий лёгкой атлетикой (М) | - Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий лёгкой атлетикой<br><br>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой<br><br>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий лёгкой атлетикой |
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике                                                                      | <i>Прогнозировать</i> последствия нарушений правил техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике (М)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Объяснять</i> правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по лёгкой атлетике (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уметь оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях по лёгкой атлетике                                                                  | <i>Прогнозировать</i> возможность получения травмы на занятиях легкой атлетикой, выявлять причины травматизма (М)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Подбирать легкоатлетические упражнения по заданным характеристикам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Разрабатывать простые комплексы легкоатлетических упражнений по заданным характеристикам                                                              | <i>Разрабатывать план</i> самостоятельного занятия с применением комплексов легкоатлетических упражнений (М)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Классифицировать</i> легкоатлетические упражнения по группам (М)                              | Выбирать из предложенных легкоатлетических упражнений необходимые для решения поставленных задач, <i>объяснять</i> свой выбор (М) | <i>Давать оценку</i> эффективности подобранных легкоатлетических упражнений в процессе самостоятельных занятий (М)           | <p>- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в лёгкой атлетике</p> <p>- Стремление применять рациональную технику легкоатлетических упражнений, приближенную к эталонной, при решении учебных задач</p> <p>- Готовность повысить компетентность в планировании содержания и направленности выбора подводящих и подготовительных упражнений в зависимости от индивидуальных интересов и потребности в лёгкой атлетике</p> <p>- Готовность повысить компетентность в организации самостоятельных занятий по лёгкой атлетике</p> <p>- Готовность принимать участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в качестве спортсмена или судьи</p> <p>- Готовность оценивать свое поведение и поступки во время</p> |
| Демонстрировать технику легкоатлетических упражнений                                             | Применять элементы техники для решения учебных задач                                                                              | <i>Применять рациональную</i> технику, приближенную к эталонной, при решении учебных задач (М)                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Выявлять ошибки</i> в технике выполнения легкоатлетических упражнений (М)                     | Устанавливать причины возникновения ошибок в технике легкоатлетических упражнений                                                 | <i>Разрабатывать алгоритм</i> исправления ошибок в технике легкоатлетических упражнений (М)                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Демонстрировать технику прикладно-ориентированных способов передвижения                          | Выбирать способы передвижения с учетом рельефа местности и встречающихся препятствий                                              | <i>Анализировать эффективность</i> подобранных прикладно-ориентированных способов передвижения для решения учебных задач (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Извлекать из учебных материалов информацию</i> о правилах соревнований по лёгкой атлетике (М) | Выступать в роли помощника судьи соревнований по отдельным видам лёгкой атлетики                                                  | Принимать участие в соревнованиях по легкой атлетике в качестве спортсмена или судьи                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Классифицировать</i> способы прикладных видов легкой атлетики (М)                             | Находить информацию в учебных материалах о способах прикладных видов легкой атлетики и применять ее для решения учебных задач     | Отбирать способы прикладных видов легкой атлетики для самостоятельных занятий в соответствии с учебной задачей               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Описывать тактические действия, применяемые на соревнованиях по легкой атлетике                  | Применять тактические действия по легкой атлетике для решения учебных задач                                                       | <i>Разрабатывать и корректировать алгоритм</i> тактических действий для участия в соревнованиях по лёгкой атлетике (М)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | проведения совместных занятий лёгкой атлетикой и участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны | <p>СШОР «Юность Москвы» по лёгкой атлетике имени братьев Знаменских.<br/>         Адрес: г. Москва, ул. Стромынка, д. 4.<br/>         Сайт: <a href="http://atletznam.ru">http://atletznam.ru</a></p> <p>ОК «Лужники», Южное спортивное ядро.<br/>         Адрес: Москва, Лужнецкая набережная, 24.<br/>         Сайт: <a href="http://www.luzhniki.ru">http://www.luzhniki.ru</a></p> <p>Легкоатлетический манеж ЦСКА.<br/>         Ленинградский проспект, д. 39<br/>         Сайт: <a href="http://cska.ru/">http://cska.ru/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                    |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                        | <p>Сценарии уроков<br/>         ID: 728831 <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/728831?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/728831?menuReferrer=catalogue</a><br/>         ID: 503719 « Легкая атлетика<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/503719?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/503719?menuReferrer=catalogue</a><br/>         Сценарий темы<br/>         ID: 2359951 «Легкая атлетика»</p>                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                    |
| Возможные оценочные процедуры                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники упражнений легкоатлетических упражнений</li> <li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий легкоатлетической подготовкой</li> <li>- опрос по разделам «Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование для занятий лёгкой атлетикой», «Правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике»</li> <li>- соревнование (по легкой атлетике) в качестве судьи или спортсмена</li> <li>- устный ответ по разделу «Правила соревнований по легкой атлетике»</li> <li>- выполнение учебных заданий по легкой атлетике</li> <li>- проекты по теме «Классификация способов прикладных видов легкой атлетики»</li> <li>- тестирование основных физических качеств, развивающихся в легкой атлетике</li> </ul> |  |                                                                                                    |

## Тема: «История и современное развитие физической культуры»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения и развития избранного вида спорта</li> <li>- История комплекса ГТО</li> <li>- История развития физической культуры в мире, России и СССР</li> <li>- Международное олимпийское движение</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                        | Повышенный                                                                                                                                                                                                                                                  | Высокий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Объяснять смысл понятий «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физкультурно-спортивное движение», «международное спортивное движение», «Олимпийские игры», «вид спорта» и др. (М)                                                             | Использовать понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физкультурно-спортивное движение», «международное спортивное движение», «Олимпийские игры», «вид спорта» и др. для выполнения учебных заданий или решения практических задач | Устанавливать логическую <i>связь</i> между понятиями «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физкультурно-спортивное движение», «международное спортивное движение», «Олимпийские игры», «вид спорта» и др. при анализе информации из неадаптированных источников о развитии физической культуры и спорта | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев</li> <li>- Готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения</li> </ul> |
| Характеризовать по предложенному плану основные исторические этапы развития физической культуры и спорта (в мире, в России и в СССР) для выполнения учебных заданий                                                                                              | Оценить влияние исторических процессов, событий и явлений на развитие физической культуры и спорта в мире, в России и в СССР, используя информацию из источников для выполнения учебных заданий                                                             | Подбирать <i>аргументы</i> для подтверждения /опровержения различных точек зрения по отношению к историческим процессам, событиям и явлениям физической культуры и спорта в мире, в России и в СССР (М)                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со</li> </ul>                                                                                                                                    |
| Характеризовать по предложенному плану основные исторические этапы развития вида (видов) спорта в мире, в России и в СССР                                                                                                                                        | Оценить влияние влияния исторических процессов, событий и явлений на развитие вида (видов) спорта в мире, в России и в СССР,                                                                                                                                | Подбирать <i>аргументы</i> для подтверждения /опровержения различных точек зрения о прогнозировании развитие вида                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                       | используя информацию из источников для выполнения учебных заданий или решения практических задач                                                                                  | (видов) спорта в мире и в России (М)                                                                                                                                                                                                                             | сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях |
| <i>Извлекать информацию из учебного текста и на её основе составлять описание событий, явлений и процессов о роли физической культуры и спорта в социальном развитии общества (М)</i> | <i>Оценить влияние процессов, событий, явлений физической культуры и спорта на социальное развитие общества для выполнения учебных заданий или решения практических задач (М)</i> | <i>Выдвигать гипотезы о влиянии физической культуры и спорта на развитие общества в мире, России и СССР и осуществлять их проверку на основе дополнительной информации из различных источников (М)</i>                                                           |                                                   |
| <i>Извлекать информацию из различных источников об официально признанных видах спорта в Российской Федерации (М)</i>                                                                  | <i>Оценить влияние исторических процессов, событий и явлений на развитие официально признанных видов спорта в Российской Федерации (М)</i>                                        | <i>Представлять публично проект, который раскрывает развитие официально признанных видов спорта в Российской Федерации (в виде видеоролика, буклета, инфографики и др.) (М)</i>                                                                                  |                                                   |
| <i>Извлекать из учебных материалов информацию о международном олимпийском движении, использовать её для выполнения заданий по образцу (М)</i>                                         | <i>Анализировать и обобщать информацию различных источников о международном олимпийском движении для решения учебных задач (М)</i>                                                | <i>Выдвигать гипотезы о развитии международного олимпийского движения, изменении в ходе исторического развития общества, осуществлять их проверку на основе информации из различных источников, представлять результаты в форме исследовательской работы (М)</i> |                                                   |
| <i>Находить в учебных материалах информацию об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</i>                                                         | <i>Систематизировать информацию из различных источников о событиях и процессах истории Всероссийского физкультурно-спортивном</i>                                                 | <i>Разрабатывать по собственному замыслу и публично представлять проектные и исследовательские работы, посвященные событиям, процессам и явлениям истории</i>                                                                                                    |                                                   |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| обороне», представленную в явном виде, и использовать эту информацию для выполнения учебных заданий по образцу (М)         | комплекса «Готов к труду и обороне» и представлять эту информацию в форме презентации/инфографики/сложного плана (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Всероссийского физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (М)                                                                                                                                     |  |
| <i>Соотносить</i> упражнения Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, определять их сходства и отличия (М) | <i>Сравнивать</i> упражнения Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, определять их сходства и отличия, использовать эту информацию для выполнения учебных заданий по образцу (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Давать оценку</i> упражнениям Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, <i>определять влияние</i> исторических событий на изменения упражнений, используя информацию из различных источников (М) |  |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны                                                                | Музей спортивной славы ЦСКА<br>Адрес: Москва, Ленинградский проспект, 39, стр. 1<br>Сайт: <a href="https://cska.ru/objects/17">https://cska.ru/objects/17</a><br><br>ФГБУ «Государственный музей спорта»<br>Адрес: Москва, ул. Казакова, д. 18.<br>Сайт: <a href="http://www.museumsport.ru/">http://www.museumsport.ru/</a><br><br>Историко-спортивный музей Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма<br>Адрес: Москва, Сиреневый бульвар, д. 4<br>Сайт: <a href="http://www.museum.ru/M1741">http://www.museum.ru/M1741</a> |                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                                                                                       | Сценарий темы<br>ID: 2409197<br>Сценарий урока<br>ID: 1755796 «Футбол. История Чемпионатов Европы»<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1755796?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1755796?menuReferrer=catalogue</a><br>ID: 2247183 «История возникновения Олимпийских игр»<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2247183?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2247183?menuReferrer=catalogue</a>                            |                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Оценочные процедуры                                                                                                        | - опрос, проект, доклад, исследовательская работа по разделам «Роли физической культуры и спорта в социальном развитии общества», «Развитие избранного вида спорта в мире, в России и в СССР»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный ответ</li> <li>- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы)</li> <li>- тесты: «Олимпийские игры древности», «Современные Олимпийские игры»</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Тема: «Гимнастика»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие гимнастические упражнения</li> <li>- Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике</li> <li>- Прикладные гимнастические упражнения</li> <li>- Ритмическая и художественная гимнастика</li> <li>- Современные фитнес-программы</li> <li>- Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование</li> <li>- Страховка и самостраховка</li> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Терминология физических упражнений</li> <li>- Техника безопасности на занятиях гимнастикой</li> <li>- Физическая подготовка в гимнастике</li> </ul> |                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                         | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Повышенный                                                                                                                                       | Высокий                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Различать основные виды гимнастики и характеризовать их                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сравнивать основные виды гимнастики на основе информации различных источников                                                                    | <i>Прогнозировать</i> пути эволюционного развития видов гимнастики (М)                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий гимнастикой</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий гимнастикой</li> <li>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий гимнастикой</li> </ul> |
| <i>Классифицировать</i> гимнастическую терминологию и гимнастические упражнения (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Демонстрировать гимнастические упражнения используя гимнастическую терминологию                                                                  | Применять гимнастическую терминологию и гимнастические упражнения в соответствии с двигательной задачей                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Различать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для занятий гимнастикой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подбирать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для выполнения поставленной задачи на занятиях гимнастикой, аргументировать свой выбор | <i>Определять качество</i> спортивного инвентаря, экипировки и оборудования для самостоятельных занятий гимнастикой (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Оценивать в соответствии с инструкцией места для занятий гимнастикой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Подготавливать место проведения занятий в зависимости от вида гимнастических упражнений                                                          | Подготавливать и оценивать место проведения занятий в зависимости от вида гимнастических                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                                      | упражнений для самостоятельных занятий                                                                                                               | <p>- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в гимнастике</p> <p>- Стремление применять рациональную технику гимнастических упражнений, приближенную к эталонной, при решении учебных задач</p> <p>- Готовность повысить компетентность в планировании содержания и направленности выбора подводящих и подготовительных упражнений в зависимости от индивидуальных интересов и потребности в гимнастике</p> <p>- Готовность повысить компетентность в организации самостоятельных занятий по гимнастике</p> <p>- Готовность принимать участие в соревнованиях по гимнастике в качестве спортсмена или судьи</p> <p>- Готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий гимнастикой и участия в</p> |
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике (М)                  | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике                                                          | <i>Прогнозировать последствия</i> нарушений правил техники безопасности при в проведении занятий по гимнастике (М)                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Подбирать гимнастические упражнения по заданным характеристикам                                         | Использовать подобранные гимнастические упражнения для решения учебных задач                                                         | <i>Анализировать эффективность</i> подобранных гимнастических упражнений в процессе самостоятельных занятий (М)                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Демонстрировать технику гимнастических упражнений                                                       | Применять элементы техники гимнастических упражнений для решения учебных задач                                                       | <i>Применять рациональную</i> технику гимнастических упражнений, приближенную к эталонной, при решении учебных задач (М)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Демонстрировать подводящие и подготовительные упражнения для изучения техники гимнастических упражнений | Подбирать подводящие и подготовительные упражнения для изучения техники гимнастических упражнений                                    | <i>Разрабатывать</i> комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения техники гимнастических упражнений на самостоятельном занятии (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Извлекать из учебных материалов информацию</i> о структуре учебного занятия гимнастикой (М)          | <i>Разрабатывать план</i> самостоятельного занятия по гимнастике (М)                                                                 | <i>Разрабатывать</i> индивидуальную программу подготовки по гимнастике (М)                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Извлекать из учебных материалов информацию</i> о правилах соревнований по гимнастике (М)             | Выступать в роли помощника судьи соревнований по гимнастике                                                                          | Принимать участие в соревнованиях по гимнастике в качестве спортсмена или судьи                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Классифицировать</i> прикладные гимнастические упражнения (М)                                        | <i>Находить информацию в учебных материалах</i> о прикладных гимнастических упражнениях и применять её для решения учебных задач (М) | Отбирать прикладные гимнастические упражнения для самостоятельных занятий в соответствии с учебной задачей                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                         |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | спортивных мероприятиях и соревнованиях |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны | <p>Гимнастический центр «Олимпионик»<br/>         Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12,<br/>         Сайт: <a href="http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/">http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/</a></p> <p>Европейский Гимнастический Центр<br/>         Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3<br/>         Сайт: <a href="https://www.europegym.ru/">https://www.europegym.ru/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                         |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                        | <p>Сценарий темы<br/>         ID: 2586344 «Гимнастика»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materials">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materials</a></p> <p>Сценарий урока<br/>         ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>ID: 2052927 «Спортивная гимнастика»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue</a></p> |  |                                         |
| Оценочные процедуры                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники гимнастических упражнений</li> <li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой</li> <li>- опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»</li> <li>- соревнование (по гимнастике в качестве судьи или спортсмена)</li> <li>- устный ответ по разделу «Правила соревнований по гимнастике»</li> <li>- выполнение учебных заданий по гимнастике</li> <li>- проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»</li> <li>- тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию)</li> </ul>                                                                                                                                      |  |                                         |

## Тема: «Физическая культура и здоровый образ жизни»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние физических упражнений на основные системы организма</li> <li>- Двигательная активность и ее влияние на организм</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Классификация физических упражнений</li> <li>- Личная гигиена и гигиена спортивной формы</li> <li>- Общие принципы развития физических качеств</li> <li>- Правила рационального питания</li> <li>- Режим дня</li> <li>- Техника физических упражнений</li> <li>- Факторы, ухудшающие состояние здоровья школьника</li> </ul> |                                                                                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                        | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Повышенный                                                                                                                      | Высокий                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Объяснять содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем и гармоничным физическим развитием (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Приводить примеры из повседневной жизни о влиянии здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека | Разрабатывать программу ЗОЖ и оценивать ее влияние на организм человека (М)                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий</li> <li>- 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</li> </ul> |
| Распознавать положительные и отрицательные факторы, влияющие на состояние здоровья человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Определять изменение состояния здоровья под действием положительных и отрицательных факторов                                    | Разрабатывать план мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья человека (М)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Формулировать основные принципы организации рационального режима дня и приводить его примеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сравнивать свой режим дня с рекомендованным, выявлять нарушения режима, объяснять причины нарушения (М)                         | Разрабатывать программу индивидуального режима дня, опираясь на информацию из различных источников (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Находить в учебных материалах информацию и на ее основании <i>объяснять</i> влияние рационального питания на организм человека (М) | Сравнивать свой рацион питания с рекомендованным, опираясь на информацию из различных источников                                                 | <i>Разрабатывать программу</i> рационального питания с учётом индивидуальных потребностей на основе анализа данных учебных источников (М)                            | - Стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению                                                                                                                            |
| <i>Классифицировать</i> способы закаливания (М)                                                                                    | Опираясь на информацию из различных источников и объяснения учителя, выбирать оптимальный способ закаливания с учетом индивидуальных показателей | <i>Разрабатывать индивидуальный план</i> мероприятий по закаливанию организма с учетом индивидуальных потребностей на основе анализа данных различных источников (М) | - Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом                                              |
| Обосновывать положительное влияние занятий регулярной двигательной активностью на организм человека                                | Опираясь на информацию из различных источников и объяснения учителя, подбирать индивидуальные виды двигательной активности                       | <i>Разработать план</i> двигательной активности необходимый в течение дня на основе анализа данных различных источников (М)                                          | - Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека                                                  |
| Проводить по образцу измерения, направленные на определение типа осанки                                                            | Сравнивать индивидуальные особенности осанки с нормой, выявлять и <i>объяснять</i> причины ее нарушения (М)                                      | <i>Разрабатывать комплекс</i> упражнений, направленный на коррекцию и профилактику нарушений осанки (М)                                                              | - Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок |
| <i>Объяснять</i> смысл понятия "техника физических упражнений" (М)                                                                 | Ориентируясь на эталонную технику, определять наиболее рациональный способ выполнения упражнения                                                 | <i>Выявлять</i> технические ошибки и <i>предлагать</i> пути их исправления (М)                                                                                       | - Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,                                                                                                                                     |
| <i>Классифицировать</i> физические упражнения (М)                                                                                  | Использовать классификацию физических упражнений для выполнения учебных заданий                                                                  | На основе классификации физических упражнений <i>разрабатывать комплексы</i> для самостоятельных занятий (М)                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Объяснять</i> влияние физических упражнений на организм человека (М)                                                            | Подбирать физические упражнения, направленные на различные системы организма и                                                                   | <i>Разрабатывать комплексы</i> физических упражнений с учетом разнообразных двигательных                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | разнообразные двигательные режимы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | режимов, направленные на развитие отдельных систем организма и индивидуальные потребности человека (М)  | <p>проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p> <p>- 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</p> |
| Различать сенситивные периоды развития физических качеств                    | Устанавливать логические связи между развитием физических качеств и сенситивными периодами (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Прогнозировать рост результатов развития физических качеств с учетом сенситивных периодов (М)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Подбирать физические упражнения для развития избранного физического качества | Определять доминирующие физические качества в различных видах спорта и спортивных дисциплинах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Разрабатывать план тренировочного занятия, направленный на развитие избранного физического качества (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Проводить по образцу тестирование уровня развития физических качеств         | Подбирать тесты для оценки развития уровня физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оценивать развитие физических качеств по результатам проведенного тестирования (М)                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны                  | <p>ЧерсаСпорт – фабрика по производству спортивной одежды<br/>Адрес: г. Москва Петровско-Разумовский Старый проезд, д.1, к. 23<br/>Сайт: <a href="https://www.chersasport.ru/">https://www.chersasport.ru/</a></p> <p>ФГБУ «Государственный музей спорта»<br/>Адрес: Москва, ул. Казакова, д. 18.<br/>Сайт: <a href="http://www.museumsport.ru/">http://www.museumsport.ru/</a></p> <p>Музей здоровья<br/>Адрес: г. Москва, ул. 7-я Кожуховская ул., д. 9,<br/>Сайт: <a href="https://muzeizdorovya.ru/">https://muzeizdorovya.ru/</a></p> |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                                         | Сценарий темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>ID: 2338173 «Физическая культура и здоровый образ жизни»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2338173?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2338173?menuReferrer=catalogue</a><br/> Сценарий урока<br/> ID: 2223035 «Здоровое питание»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2223035?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2223035?menuReferrer=catalogue</a></p> |
| Оценочные процедуры | <ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос, проект, доклад, исследовательская работа по разделам «Основные принципы организации рационального режима», «Классификация физических упражнений», «Основные принципы организации рационального режима дня»</li> <li>- устный ответ</li> <li>- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы)</li> <li>- тесты: «Функциональные пробы и тесты», «Влияние здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека»</li> </ul>       |

## Тема: «Самостоятельные занятия физической культурой»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение дневника самоконтроля</li> <li>- Индивидуальный режим физической нагрузки</li> <li>- Организация самостоятельных занятий</li> <li>- Планирование самостоятельных занятий</li> <li>- Самоконтроль на занятиях</li> <li>- Самостоятельное выполнение физических упражнений</li> <li>- Тесты для оценки физического развития и физической работоспособности</li> <li>- Тесты для оценки физической подготовленности</li> <li>- Утомление и восстановление</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Повышенный                                                                                                                                                                                                | Высокий                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Объяснять смысл понятий «физическая нагрузка», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «самоконтроль», «физическое развитие» (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Использовать понятия «физическая нагрузка», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «самоконтроль», «физическое развитие» для решения учебных и практических задач, поставленных учителем | Использовать знание основных понятий по теме «Самостоятельные занятия физической культурой» при планировании и организации самостоятельных занятий                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды на самостоятельных занятиях</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время самостоятельных занятий</li> <li>- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных</li> </ul> |
| Подбирать упражнения для проведения утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, двигательной активности в течение дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Использовать подобранные упражнения утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, двигательной активности в течение дня для решения учебных задач                                                  | Анализировать эффективность подобранных упражнений утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, двигательной активности в процессе самостоятельных занятий (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Подбирать вид спорта для самостоятельных занятий, аргументировать свой выбор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Подбирать вид спорта для занятий с учетом критериев спортивного отбора (М)                                                                                                                                | Давать оценку предрасположенности человека к выбранному виду спорта (М)                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подбирать упражнения для самостоятельных занятий по заданным характеристикам                                                                                                           | Использовать подобранные упражнения для решения учебных задач на самостоятельных занятиях                                               | <i>Разрабатывать план самостоятельного занятия на основе подобранных упражнений (М)</i>                                                                                                                                    | <p>мероприятий в условиях активного отдыха и досуга</p> <p>- Стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению</p> <p>- Готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей</p> <p>- Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p> <p>- Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных</p> |
| Подбирать место занятия, спортивное оборудование и инвентарь, одежду и обувь для самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с инструкцией по технике безопасности | Применять правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятиях физической культурой и спортом                           | <i>Определять оптимальные место и время занятий, качество спортивного инвентаря, экипировки и оборудования для самостоятельных занятий в соответствии с поставленной задачей и инструкцией по технике безопасности (М)</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>Объяснять</i> смысл понятий "утомление" и "восстановление" как основных понятий самоконтроля (М)                                                                                    | Классифицировать виды утомления и восстановления                                                                                        | <i>Определять виды утомления и подбирать средства восстановления в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом (М)</i>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Классифицировать субъективные и объективные показатели самоконтроля                                                                                                                    | Описывать самочувствие, применяя субъективные и объективные показатели самоконтроля, до, во время и после физической нагрузки описывать | <i>Делать выводы о своём самочувствии на основе анализа субъективных и объективных показателей самоконтроля в процессе самонаблюдения (М)</i>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Классифицировать тесты по физической подготовленности                                                                                                                                  | Применять тесты по физической подготовленности для решения учебных задач                                                                | <i>Делать выводы о физической подготовленности на основе анализа результатов проведённого тестирования (М)</i>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>Объяснять</i> влияние самостоятельных занятий физической культурой на укрепление здоровья и повышение работоспособности (М)                                                         | <i>Составлять план самостоятельного занятия физической культурой для решения учебных задач (М)</i>                                      | <i>Моделировать программу самостоятельных занятий физической культурой, направленную на оздоровление и физическое развитие (М)</i>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Классифицировать тесты по физическому развитию и физической работоспособности                             | Применять тесты по физическому развитию и физической работоспособности для решения учебных задач                                                                                                                                                                                                        | <i>Делать выводы</i> о физическом развитии и физической работоспособности на основе анализа результатов проведённого тестирования (М)              | умственных и физических нагрузок<br><br>- Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей<br><br>- 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 |
| Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия под руководством учителя | Проводить спортивные праздники и соревнования для занимающихся разного возраста в рамках активного отдыха и досуга                                                                                                                                                                                      | <i>Разрабатывать план</i> и проводить спортивные мероприятия по разработанному плану для занимающихся разного возраста (М)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Вести дневник</i> самоконтроля по предложенной учителем форме (М)                                      | <i>Разрабатывать форму</i> дневника самоконтроля (М)                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Анализировать</i> показатели физической подготовленности и физического развития, корректировать физическую нагрузку в дневнике самоконтроля (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Описывать по предложенному плану деятельности основные восстановительные процедуры                        | Применять средства восстановления до самостоятельного занятия, во время и после                                                                                                                                                                                                                         | <i>Разрабатывать план</i> восстановительных мероприятий и оценивать его эффективность (М)                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны                                               | Площадка Reebok в Парке Горького<br>Адрес: г. Москва, ул. Крымский Вал, д. 9<br>Сайт: <a href="https://www.worldclass.ru/world_class_life/news/detail/trenirovki-ot-world-class-v-parke-gorkogo/">https://www.worldclass.ru/world_class_life/news/detail/trenirovki-ot-world-class-v-parke-gorkogo/</a> |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                           | Площадка для занятия воркаутом<br>Адрес: Сад имени Н.Э. Баумана<br><br>ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта<br>Адрес: г. Москва<br><a href="https://cst.mossport.ru/">https://cst.mossport.ru/</a>                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                                                                      | Сценарий темы                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>ID: 2425224 «Самостоятельные занятия физической культурой»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2425224?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2425224?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Сценарии уроков<br/> ID: 923305 «Йога на уроках физической культуры 5 класс»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/923305?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/923305?menuReferrer=catalogue</a></p> |
| Оценочные процедуры | <ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос, проект, доклад, исследовательская работа по разделам: «Основные принципы организации рационального режима», «Классификация физических упражнений», «Основные принципы организации рационального режима дня»</li> <li>- устный ответ</li> <li>- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы)</li> <li>- тесты: «Функциональные пробы и тесты», «Влияние здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека»</li> </ul>                                  |

## Тема: «Плавание»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация способов плавания</li> <li>- Правила соревнований и соревновательная деятельность в плавании</li> <li>- Прикладное плавание</li> <li>- Проплывание учебной дистанции</li> <li>- Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование</li> <li>- Техника безопасности на занятиях плаванием</li> <li>- Технические элементы способов плавания</li> <li>- Физическая подготовка в плавании</li> </ul> |                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                   | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Повышенный                                                                                                       | Высокий                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Классифицировать прикладные способы плавания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Находить информацию в учебных материалах о прикладных способах плавания и применять ее для решения учебных задач | Отбирать способы прикладного плавания для самостоятельных занятий в соответствии с учебной задачей                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий плаванием</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий по плаванию, в том числе в открытом водоёме</li> <li>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий плаванием</li> <li>- Стремление к физическому совершенствованию,</li> </ul> |
| Классифицировать основные способы спортивного плавания и характеризовать их                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сравнивать основные способы спортивного плавания на основе информации различных источников                       | <i>Прогнозировать</i> пути эволюционного развития способов спортивного плавания (М)                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию, в том числе и на открытом водоеме (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию, в том числе на открытом водоеме       | <i>Прогнозировать</i> последствия нарушений правил техники безопасности при в проведении занятий по плаванию, в том числе на открытом водоеме (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Объяснять</i> правила оказания первой помощи на воде (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях по плаванию                                          | Прогнозировать возможность получения травмы на занятиях плаванием, выявлять причины травматизма (М)                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Характеризовать основные способы спортивного плавания                                                                   | Сравнивать основные способы спортивного плавания на основе информации различных источников                                                    | <i>Прогнозировать</i> пути эволюционного развития способов спортивного плавания (М)                                                           | формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в плавании                                                                                                                            |
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию, в том числе и на открытом водоеме (М) | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию, в том числе на открытом водоеме                                    | <i>Прогнозировать последствия</i> нарушений правил техники безопасности при в проведении занятий по плаванию, в том числе на открытом водоеме | - Стремление применять рациональную технику плавания, приближенную к эталонной, при решении учебных задач                                                                                          |
| <i>Объяснять</i> правила оказания первой помощи на воде (М)                                                             | Оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях по плаванию                                                                       | <i>Прогнозировать</i> возможность получения травмы на занятиях плаванием, выявлять причины травматизма (М)                                    | - Готовность повысить компетентность в планировании содержания и направленности выбора подводящих и подготовительных упражнений в зависимости от индивидуальных интересов и потребности в плавании |
| Различать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для занятий плаванием                                         | Подбирать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для выполнения поставленной задачи на занятиях плаванием аргументировать свой выбор | <i>Определять</i> качество спортивного инвентарь, экипировки и оборудования для самостоятельных занятий плаванием (М)                         | - Повышать компетентность в организации самостоятельных занятий по плаванию                                                                                                                        |
| Применять основные способы плавания для решения учебных задач                                                           | Выбирать из предложенных способов плавания, необходимый для решения поставленных задач, объяснить свой выбор                                  | <i>Анализировать</i> эффективность подобранных способов плавания в процессе самостоятельных занятий (М)                                       | - Готовность принимать участие в соревнованиях по плаванию в качестве спортсмена или судьи                                                                                                         |
| Демонстрировать технику способов плавания                                                                               | Применять элементы техники способов плавания для решения учебных задач                                                                        | <i>Применять рациональную</i> технику способов плавания, приближенную к эталонной, при решении учебных задач (М)                              | - Готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий плаванием и участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях                                              |
| Подбирать упражнения по плаванию по заданным характеристикам                                                            | Использовать подобранные упражнения по плаванию подготовке для решения учебных задач                                                          | <i>Разрабатывать</i> план самостоятельного занятия по плаванию на основе подобранных упражнений по заданным характеристикам (М)               |                                                                                                                                                                                                    |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны | <p>ГБУ "МОЦВС" Москомспорта<br/>         Адрес: г. Москва, ул. Тацкая дом 25 строение 2<br/>         Сайт: <a href="https://mocvs.mosport.ru/">https://mocvs.mosport.ru/</a></p> <p>СК «Олимпийская деревня – 80».<br/>         Адрес: г. Москва, Мичуринский проспект, Олимпийская деревня, д. 2.<br/>         Сайт: <a href="http://www.sport-olimp80.ru/sport/bassejn/">http://www.sport-olimp80.ru/sport/bassejn/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                        | <p>Сценарии уроков</p> <p>ID: 1860436 «Плавание. Баттерфляй»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1860436?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1860436?menuReferrer=catalogue</a><br/>         ID: 2060492 «Правила безопасности при проведении занятий по плаванию (теоретический урок)<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2060492?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2060492?menuReferrer=catalogue</a></p>                                                                                                                                                                               |  |  |
| Оценочные процедуры                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники стилей плавания</li> <li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий плаванием</li> <li>- опрос по разделам «Основные виды лыжного спорта», «Структура учебного занятия по лыжной подготовке»</li> <li>- соревнование (по плаванию спорту в качестве судьи или спортсмена)</li> <li>- устный ответ по разделу «Правила соревнований по плаванию»</li> <li>- выполнение учебных заданий по плаванию</li> <li>- проекты по темам: «Классификация прикладных способов плавания», «Правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию, в том числе и на открытом водоеме»</li> <li>- тестирование физических качеств (тест на выносливость, быстроту)</li> </ul> |  |  |

## Тема: «Спортивные игры»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация спортивных игр</li> <li>- Правила и соревновательная деятельность в спортивных играх</li> <li>- Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование</li> <li>- Тактические действия в игровых видах спорта</li> <li>- Техника безопасности на занятиях спортивными играми</li> <li>- Технические элементы игровых видов спорта</li> <li>- Физическая подготовка в плавании</li> </ul> |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Повышенный                                                                                                                                              | Высокий                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Классифицировать спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Сравнивать основные характеристики спортивных игры на основе информации различных источников                                                            | <i>Прогнозировать</i> пути эволюционного развития спортивных игр (М)                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий спортивными играми</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий по спортивным играм</li> <li>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортивными играми</li> <li>- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры</li> </ul> |
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм, в том числе на открытых площадках (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм, в том числе на открытых площадках                                    | <i>Прогнозировать</i> последствия нарушений правил техники безопасности при в проведении занятий по спортивным играм, в том числе на открытых площадках (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Объяснять</i> правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными играми (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях спортивными играми                                                                          | <i>Прогнозировать</i> возможность получения травмы на занятиях спортивными играми, выявлять причины травматизма (М)                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Различать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для занятий спортивными играми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подбирать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для выполнения поставленной задачи на занятиях спортивными играми, аргументировать свой выбор | <i>Определять</i> качество спортивного инвентарь, экипировки и оборудования для самостоятельных занятий спортивными играми (М)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Демонстрировать технику избранной спортивной игры                                                                | Применять элементы техники избранной спортивной игры для решения учебных задач                             | <i>Применять рациональную технику избранной спортивной игры, приближенную к эталонной, при решении учебных задач (М)</i>                                        | движения и телосложения, самовыражению в спортивных играх<br><br>- Стремление применять рациональную технику элементов спортивных игр, приближенную к эталонной, при решении учебных задач                 |
| Демонстрировать подводящие и подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных игр | Подбирать подводящие и подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных игр | <i>Разрабатывать комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения и совершенствования техники спортивных игр для самостоятельного занятия (М)</i> | - Готовность повысить компетентность в планировании содержания и направленности выбора подводящих и подготовительных упражнений в зависимости от индивидуальных интересов и потребности в спортивных играх |
| Подбирать упражнения физической подготовки в спортивных играх                                                    | Использовать подобранные упражнения физической подготовки для решения учебных задач                        | <i>Разрабатывать план самостоятельного занятия по избранной спортивной игре на основе подобранных упражнений (М)</i>                                            | - Готовность повысить компетентность в организации самостоятельных занятий по спортивным играм                                                                                                             |
| Описывать тактические действия, применяемые в избранной спортивной игре                                          | Применять тактические действия в избранной спортивной игре на соревнованиях или в учебных играх            | <i>Разрабатывать и корректировать алгоритм тактической действий для участия на соревнованиях в избранной спортивной игре (М)</i>                                | - Готовность принимать участие в соревнованиях по спортивным играм в качестве спортсмена или судьи                                                                                                         |
| Извлекать из учебных материалов информацию о структуре учебного занятия по спортивным играм                      | <i>Разрабатывать план самостоятельного занятия по спортивным играм (М)</i>                                 | <i>Разрабатывать индивидуальную программу подготовки по спортивным играм (М)</i>                                                                                | - Готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий по спортивным играм и участия в                                                                                    |
| Извлекать из учебных материалов информацию о правилах соревнований по избранной спортивной игре                  | Выступать в роли помощника судьи соревнований по избранной спортивной игре (М)                             | Принимать участие в соревнованиях по избранной спортивной игре в качестве спортсмена или судьи (М)                                                              |                                                                                                                                                                                                            |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                         |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | спортивных мероприятиях и соревнованиях |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны | <p>Дворец спорта «Динамо» в Крылатском<br/>         Адрес: Москва, ул. Островная, д. 7<br/>         Сайт: <a href="https://megasport.msk.ru/venues/basket-hall-moscow/">https://megasport.msk.ru/venues/basket-hall-moscow/</a></p> <p>ФГБУ «Государственный музей спорта»<br/>         Адрес: Москва, ул. Казакова, д. 18.<br/>         Сайт: <a href="http://www.museumsport.ru/">http://www.museumsport.ru/</a></p> <p>Музей хоккея<br/>         Адрес: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23<br/> <a href="https://www.culture.ru/institutes/34602/muzei-khokkeya-g-moskva">https://www.culture.ru/institutes/34602/muzei-khokkeya-g-moskva</a></p>                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                         |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                        | <p>Сценарий урока</p> <p>ID: 2082777 «Волейбол. Техника нападающего удара»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2082777?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2082777?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>ID: 2032116 «Гандбол бросок»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2032116?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2032116?menuReferrer=catalogue</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                         |
| Оценочные процедуры                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники стилей плавания</li> <li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий по избранной спортивной игре</li> <li>- опрос по разделам: «Классификация спортивных игр», «Структура учебного занятия по спортивным играм»</li> <li>- соревнование (по избранной спортивной игре в качестве судьи или спортсмена)</li> <li>- устный ответ по разделу: «Правила соревнований по избранной спортивной игре»</li> <li>- выполнение учебных заданий по избранной спортивной игре</li> <li>- проекты по темам: «Тактические действия, применяемые в избранной спортивной игре», «Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм», «Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование для занятий спортивными играми»</li> <li>- тестирование физических качеств (тест на координацию, быстроту)</li> </ul> |  |                                         |

## Тема: «Спортивные единоборства»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация видов спортивных единоборств</li> <li>- Правила и соревновательная деятельность в спортивных единоборствах</li> <li>- Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование</li> <li>- Тактические действия в единоборствах</li> <li>- Техника безопасности на занятиях спортивными единоборствами</li> <li>- Технические элементы единоборств</li> <li>- Характеристика спортивных единоборств</li> <li>- Физическая подготовка в единоборствах</li> </ul> |                                                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                  | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Повышенный                                                                                             | Высокий                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Классифицировать спортивные единоборства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сравнивать основные характеристики спортивных единоборств на основе информации из различных источников | <i>Прогнозировать</i> пути эволюционного развития спортивных единоборств (М)                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий спортивными единоборствами</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий по спортивным единоборствам</li> <li>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортивными единоборствами</li> <li>- Стремление к физическому совершенствованию,</li> </ul> |
| <i>Объяснять</i> правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным единоборствам (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным единоборствам              | <i>Прогнозировать</i> последствия нарушений правил техники безопасности при в проведении занятий по спортивным единоборствам (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>Объяснять</i> правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными единоборствами (М)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях спортивными единоборствами                 | <i>Прогнозировать</i> возможность получения травмы на занятиях спортивными единоборствами, выявлять причины травматизма (М)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Различать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Подбирать спортивный инвентарь, экипировку и оборудование для выполнения поставленной задачи           | <i>Определять</i> качество спортивного инвентарь, экипировки и оборудования для                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| занятий спортивными единоборствами                                                                                       | на занятиях спортивными единоборствами, аргументировать свой выбор                                                 | самостоятельных занятий спортивными играми (М)                                                                                                                                                           | <p>формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в спортивных единоборствах</p> <p>- Стремление применять рациональную технику элементов спортивных единоборств, приближенную к эталонной, при решении учебных задач</p> <p>- Готовность повысить компетентность в планировании содержания и направленности выбора подводящих и подготовительных упражнений в зависимости от индивидуальных интересов и потребности в спортивных единоборствах</p> <p>- Готовность повысить компетентность в организации самостоятельных занятий по спортивным единоборствам</p> <p>- Готовность принимать участие в соревнованиях по спортивным единоборствам в качестве спортсмена или судьи</p> <p>- Готовность оценивать свое поведение и поступки во время</p> |
| Демонстрировать технику элементов спортивных единоборств                                                                 | Находить ошибки в технике выполнения элементов спортивных единоборств                                              | <i>Устанавливать причины</i> появления ошибок в технике элементов спортивных единоборств, <i>определять последствия</i> выполнения упражнения с неправильной техникой и находить способы исправления (М) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Демонстрировать подводящие и подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных единоборств | Подбирать подводящие и подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных единоборств | <i>Разрабатывать</i> комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения и совершенствования техники спортивных единоборств для самостоятельного занятия (М)                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Подбирать упражнения физической подготовки в спортивных единоборствах                                                    | Использовать подобранные упражнения физической подготовки для решения учебных задач по спортивным единоборствам    | <i>Разрабатывать план</i> самостоятельного занятия по спортивным единоборствам на основе подобранных упражнений (М)                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Описывать тактические действия, применяемые в избранном виде спортивных единоборств                                      | Применять тактические действия в избранном виде спортивных единоборств на соревнованиях или на учебных занятиях    | <i>Разрабатывать и корректировать алгоритм</i> тактической борьбы для участия на соревнованиях в избранном виде спортивных единоборств (М)                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Извлекать из учебных материалов информацию о структуре учебного занятия по спортивным единоборствам                      | <i>Разрабатывать план</i> самостоятельного занятия по спортивным единоборствам (М)                                 | <i>Разрабатывать индивидуальную программу</i> подготовки по спортивным единоборствам (М)                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Извлекать из учебных материалов информацию о правилах соревнований по избранному виду спортивных единоборств | Выступать в роли помощника судьи соревнований по избранному виду спортивных единоборств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Принимать участие в соревнованиях по избранному виду спортивных единоборств в качестве спортсмена или судьи | проведения совместных занятий по спортивным единоборствам и участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны                                                  | <p>Центр спорта и образования «Самбо-70»<br/>         Адрес: г. Москва, ул. Академика Виноградова, дом 4Б.<br/>         Сайт: <a href="https://sambo70.mosport.ru/#">https://sambo70.mosport.ru/#</a></p> <p>ГАУ «Спортивная школа "МЦБИ"» Москомспорта<br/>         Адрес: Варшавское шоссе, д. 118 корп. 1<br/>         Сайт: <a href="https://mcbi.mosport.ru/">https://mcbi.mosport.ru/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                               |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                                                                         | <p>Сценарии уроков</p> <p>ID: 2334953 «Страховка и самостраховка при занятиях единоборствами»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2334953?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2334953?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>ID: 2425940 «Акробатика на занятиях единоборствами в школе»<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2425940?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2425940?menuReferrer=catalogue</a></p>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                               |
| Оценочные процедуры                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники элементов спортивных единоборств</li> <li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий спортивными единоборствами</li> <li>- опрос по разделам «Основные виды единоборств», «Тактические действия, применяемые в избранном виде спортивных единоборств»</li> <li>- соревнование (по выбранному виду в качестве судьи или спортсмена)</li> <li>- устный ответ по разделу «Правила соревнований выбранного вида спортивного единоборства»</li> <li>- выполнение учебных заданий по спортивным единоборствам</li> <li>- проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по спортивным единоборствам»</li> <li>- тестирование физических качеств (тест на гибкость, координацию, силу)</li> </ul> |                                                                                                             |                                                                                                               |

## Тема: «Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

| Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытания (тесты) физкультурно-спортивного комплекса ГТО</li> <li>- Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО</li> <li>- Физическая подготовка к испытаниям (тестам) физкультурно-спортивного комплекса ГТО</li> </ul> |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Предметные и метапредметные (М) результаты                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Начальный                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Повышенный                                                                                                                                                   | Высокий                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Объяснять смысл понятия «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (М)                                                                                                                                                                                              | Использовать понятие «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для выполнения учебных заданий или решения практических задач | Использовать понятие «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для интерпретации информации из неадаптированных источников о развитии физической культуры | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности при выборе спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды для занятий</li> <li>- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий</li> <li>- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий</li> <li>- Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со</li> </ul> |
| Классифицировать нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                                                  | Находить информацию о нормативах физкультурно-спортивного комплекса ГТО в различных источниках и применять ее для решения учебных задач                      | Отбирать нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО для самостоятельных занятий в соответствии с учебной задачей (М)                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Описывать и применять основные правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО для решения учебных задач                                                                                                                                                              | Принимать участие в проведении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО в качестве помощника судьи                                          | Самостоятельно проводить тестирование испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Объяснять правила техники безопасности при проведении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО (М) | Соблюдать правила техники безопасности при проведении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Прогнозировать последствия нарушений правил техники безопасности при проведении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО (М) | сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях |
| Социокультурные и научно-технические ресурсы города, страны                                                         | <p>Центры тестирования по административным округам г. Москвы (в зависимости от адреса нахождения школы)</p> <p>ГБПОУ г. Москвы "Воробьевы горы"<br/>Адрес: г. Москва, улица Косыгина, 17 к1<br/>Сайт: <a href="http://vg.mskobr.ru/">http://vg.mskobr.ru/</a></p> <p>ГБУ «Дворец детского спорта»<br/>Адрес: г. Москва, ул. Рабочая, д. 53 (ЦАО)<br/>Сайт: <a href="https://mgfso.mosport.ru/">https://mgfso.mosport.ru/</a></p> <p>ОК «Лужники», Южное спортивное ядро.<br/>Адрес: Москва, Лужнецкая набережная, 24.<br/>Сайт: <a href="http://www.luzhniki.ru">http://www.luzhniki.ru</a></p> <p>Легкоатлетический манеж ЦСКА.<br/>Ленинградский проспект, д. 39<br/>Сайт: <a href="http://cska.ru/">http://cska.ru/</a></p> |                                                                                                                                               |                                                   |
| Цифровые ресурсы МЭШ                                                                                                | <p>Сценарии уроков</p> <p>ID: 947059 «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО 6 ступень»<br/><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/947059?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/947059?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>ID: 2084163 «Виды испытаний ВФСК ГТО»<br/>"<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2084163?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2084163?menuReferrer=catalogue</a>"</p>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                   |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценочные процедуры | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники выполнения тестовых испытаний</li> <li>- ведение дневника самоконтроля самостоятельных при подготовке в сдаче нормативов комплекса</li> <li>- опрос по разделам «Классификация нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО», «Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</li> <li>- участие в фестивалях и приемах физкультурно-спортивного комплекса ГТО в качестве судьи или спортсмена</li> <li>- устный ответ по разделу «Правила соревнований выбранного вида спортивного единоборства»</li> <li>- выполнение учебных заданий по спортивным единоборствам</li> <li>- проекты по теме «Правила техники безопасности при проведении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</li> <li>- тестирование физических качеств</li> </ul> |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Тематическое планирование

2 часа в неделю (68 часов в год)

| № | Тема                    | Примерное количество часов по годам обучения |    |    |    |    |
|---|-------------------------|----------------------------------------------|----|----|----|----|
|   |                         | 5                                            | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 1 | Лёгкая атлетика         | 16                                           | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2 | Спортивные игры         | 18                                           | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Гимнастика              | 10                                           | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Лыжный спорт            | -                                            | -  | 10 | 10 | -  |
| 5 | Спортивные единоборства | -                                            | -  | -  | -  | 10 |
| 6 | Плавание                | 10                                           | 10 | -  | -  | -  |

|    |                                                    |           |           |           |           |           |
|----|----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|    |                                                    |           |           |           |           |           |
| 7  | Самостоятельные занятия физической культурой       | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| 8  | История и современное развитие физической культуры | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 9  | Физическая культура и здоровый образ жизни         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 10 | Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО   | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| 11 | <b>Итого</b>                                       | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |