

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МКОУ Казановская СОШ имени Героя Советского Союза Бодрова А.Ф.

МКОУ Казановская СОШ

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Яковлева Н. Н.

Протокол №1

от "24" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Яковлева Неля
Николаевна _____

Приказ №52

от "25" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3340827)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Савенко Наталия Анатольевна
Учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули в количестве 1 часа в неделю будут реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от

груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0		Обсуждают и знакомятся с зарождением олимпийского движения;	Устный опрос;	http://fizkulturnica.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0		обсуждают и знакомятся с олимпийским движением в СССР и современной России;	Устный опрос;	http://fizkulturnica.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Письменный контроль;	http://fizkulturnica.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Письменный контроль;	http://vuzirossii.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Письменный контроль;	http://www.openclass.ru

2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25	0	0		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;	Письменный контроль;	http://www.openclass.ru
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25	0	0		разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);; оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	0	0		рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25	0	0		разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru

2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.25	0	0		знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;; определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.; повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ;	Письменный контроль;	http://www.openclass.ru	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.25	0	0		анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru	
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0		знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://www.openclass.ru	
Итого по разделу		3							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0.5		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);; измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);; определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;		http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html	

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;; отбирают и составляют комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;	Практическая работа;	http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	5	0	5		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);; контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	1		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1		ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;	Практическая работа;	http://www.fizkulturarvshkole.ru/

3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	2		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ; наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	2		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);; составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3	0	3		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2		описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	5	0	5		разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	6	0	6		наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://sport-men.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://sport-men.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://sport-men.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1		описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://sport-men.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	2		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://sport-men.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru

3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1		планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	2		разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	2		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		62						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Зарождение олимпийского движения. Техника безопасности на уроках Л/А. Высокий старт от 30 - 40 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Бег с преодолением препятствий способами «наступление». Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами в лёгкой атлетике. К. У. - Бег 60 м. Низкий старт с пробеганием отрезков до 20 - 40 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Тест - челночный бег 3 x 10 м. Разучивание прыжков в длину с/р сп. " согнув ноги" Метание м. мяча движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Выполнение ранее освоенных беговых упражнений с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжок в длину с /р сп. " согнув ноги".	1	0	1		Практическая работа;
6.	Прыжковый и эстафетный бег. Прыжок в длину с /р сп. " согнув ноги". Метание м. мяча движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Выполнение ранее освоенных беговых упражнений с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжок в высоту сп. " перешагивания"	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега « согнув ноги» .Метание мяча в цель(1x1) - учёт. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Бег с преодолением препятствий способами«наступление» и прыжковый бег и эстафетный бег. Прыжок в высоту сп. " перешагивания"	1	0	1		Практическая работа;
10.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Выполнение норм ГТО в беговых и прыжковых дисциплинах.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль " Волейбол". Передача мяча двумя руками через сетку сверху. Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1		Практическая работа;

12.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Техника передачи мяча двумя руками через сетку сверху и перевод мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки противника. Отработка передачи мяча двумя руками через сетку сверху и перевод мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Игра в волейбол на укороченном поле, совершенствуя игровые действия в нападении и защите.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее использованных технических приемов в нападении и защите.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Учебная игра по правилам с использованием ранее изученных приемов.	1	0	1		Практическая работа;

19.	Модуль "Гимнастика". Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Смешанные висы и подтягивание. Развитие силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
20.	Акробатика - обучение: мальчики – стойка на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приёма.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма (р). Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Проверка кувырков назад. Закрепление техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Отработка стойки на голове согнувшись (м.); кувырка назад в полушпагат (д.). Лазание по канату и гимнастической стенке .	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
24.	. Отработка техники лазания по канату в два приёма на количество метров. Упражнения в равновесии на бревне (С).	1	0	1		Практическая работа;
25.	Упражнения в равновесии на бревне (з). Опорный прыжок: мал.– согнув ноги через козла в длину; дев. – ноги врозь через козла в ширину.)	1	0	1		Практическая работа;

26.	Строевые упражнения– учёт. Соскок махом назад с поворотом(о). Отработка опор. прыжка. Выполнение упражнений в висах на гим. стенке.	1	0	1		Практическая работа;
27.	. Техника выполнения переворотов на Р/В брусьях(дев.) и перекладине(м.) Длинный кувырок вперёд через гим. палку с 3 – 4 шагов разбега. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Тренировка в подтягивании.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии - Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Развитие гибкости – на гим. стенке и с предметами .	1	0	1		Практическая работа;
30.	Выполнение комбинации на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Отработка стойки на голове(м.), кувырка назад в полушпагат (д.)	1	0	1		Практическая работа;
31.	Тестирование: подтягивание, отжимание, прыжки со скакалкой на двух ногах за 20 сек., поднятие туловища из положения лёжа на полу. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;

32.	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль " Зимние виды спорта - лыжный спорт". Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременно - двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Отработка техники попеременного двухшажного хода и техники одновременных лыжных ходов. Поворот на месте махом.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Торможение и поворот на лыжах упором . Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Отработка техники ранее пройденных лыжных ходов на учебном круге. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника выполнения подъёма в гору скользящим шагом на оценку. Прохождение дистанции 3 км. Обгон на лыжне.	1	0	1		Практическая работа;

38.	Передвижение по пересечённой местности 2 км. с отработкой техники лыж. ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Прохождение дистанции до 2км. и отработкой перехода с попеременно - двухшажного на одновременно - одношажный ход.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Одновременно - одношажный ход - техника исполнения. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Прохождение 2 км с переменной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Пройти 2 км со средней скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Оценивание результата прохождения дистанции 2км. Совершенствовать технику спусков и подъёмов ранее освоенными способами катания с гор.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Темповая тренировка - развитие выносливости – прохождение дистанции 4 км. по средне – пересечённой местности с переходом с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции .	1	0	1		Практическая работа;

44.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона - на оценку. Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника перехода с попеременно - двухшажного хода на одновременно одношажный ход на лыжах - поставить оценку. Развитие скоростных способностей	1	0	1		Практическая работа;
46.	Сдача норм комплекса ГТО - Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль "Баскетбол". Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
49.	. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Учебная игра 3х 3 Терминология баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Передача мяча в тройках в движении. Совершенствование игровых и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		Практическая работа;

52.	Модуль " Футбол"Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Разучивают тактические действия в игре. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа;
54.	Совершенствование игровых и тактических действий в условиях игровой деятельности. Игра в мини - футбол.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль " Лёгкая атлетика"Правила по ТБ на уроках по л/а. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа;
56.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м.Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Элементы релаксации.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа;

60.	Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Сдача норматива по длительному бегу - 2000км. Элементы релаксации.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль " Спорт" Физическая подготовка к сдаче нормативных требований в в беге на 30 м. и 60 м.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований в технических видах к. ГТО (прыжки в длину с места и в длину с разбега)	1	0	1		
65.	Физическая подготовка к сдаче технических видов к. ГТО (метания в вертикальную цель и метания м. мяча на дальность)	1	0	1		Практическая работа;
66.	. Физическая подготовка к выполнению нормативных требований бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - силовых качеств(подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа)	1	0	1		Практическая работа;
68.	Подведение итогов прироста в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО и итогов года.	1	0	1		Практическая работа;

69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				

101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Мво образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.- 104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200.– 72с. ISBN 5-85009-9240-7

Е.В. Лопуга Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://school-collection.edu.ru><http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

[https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html](https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html)

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные
Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские
Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

