

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области
Управление образования Соль-Илецкого городского округа
МОБУ "Кумакская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
естественно-математического
цикла

_____Тажманова М.Т.

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____Есенова Ж.А.

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "Кумакская СОШ"

_____Таубаева Г.Н.

Приказ № 133-ОД от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4335492)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-8 классов основного общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мулдагалиев Тимур Абаевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 5 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), 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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть 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. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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)
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						физическую подготовленность;		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием	Практическая	https://resh.edu.ru/su

	факторы, влияющие на его показатели					«физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	работа;	bject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						физической культуры.;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0.5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0.5		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					отдельных мышечных групп.;		
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	1	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1	0	1	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	1	0	1	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;</p>		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги«скрестно»</i>	2	0	2		<p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>	3	0	3		<p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	3	1	2		<p>описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		<p>разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		<p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						устранения (обучение в группах).;		
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.;; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции.;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.;; разучивают стартовое и финишное ускорение.;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						устанавливают способы устранения;;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	1	2		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	3		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	4	0	4		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	5	0	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	6	0	6		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу»и «змейкой».;</p>		
3.34.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	3	1	2		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.35.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p>	2	1	1		<p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						устранения (обучение в парах));		
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	0	5		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах)); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и	Практическая	https://resh.edu.ru/

	Удар по неподвижному мячу					анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	работа;	bject/9/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	4	0	4		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;			
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		84							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	9	10		осваивают содержания 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		Практическая работа
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Практическая работа
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Практическая работа
6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа

8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	1		Практическая работа
9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
10.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа
11.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
12.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа
13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
14.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
15.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа
17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа

18.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
23.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
24.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега					
26.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
27.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	1	0		Практическая работа Тестирование

28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	1		Практическая работа
29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1		Практическая работа
30.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	1		Практическая работа
31.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	1	0	1		Практическая работа
32.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	1		Практическая работа
33.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в	1	0	1		Практическая работа

	полушпагат					
35.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1		Практическая работа
36.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла. Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
37.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	1		Практическая работа
38.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	1	0		Практическая работа Тестирование
39.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись. Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1		Практическая работа
40.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
41.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Совершенствование техники передвижения	1	0	1		Практическая работа

	ходьбой и бегом по гимнастической скамейке					
42.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
44.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
45.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
47.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа
50.	Подготовительные упражнения для	1	0	1		Практическая

	самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода					работа
51.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	1	0		Практическая работа Тестирование
52.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом. Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа
55.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка». Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1		Практическая работа
56.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическая работа
57.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1		Практическая работа
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа

59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
60.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
62.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
63.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа
64.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
65.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
67.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во	1	0	1		Практическая работа

	время передвижения					
68.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
70.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
71.	Техника броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	1	0	1		Практическая работа
72.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0		Практическая работа Тестирование
73.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа
74.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа
75.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	1	0		Практическая работа Тестирование
76.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1		Практическая работа
77.	Способы самостоятельного совершенствования	1	0	1		Практическая работа

	техники приема и передачи мяча снизу в волейболе					
78.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа
79.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1		Практическая работа
81.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1		Практическая работа
82.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1		Практическая работа
83.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		Практическая работа
84.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
85.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа

86.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
87.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
88.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
90.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
91.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
92.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1		Практическая работа

	комплекса ГТО					
94.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
95.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
96.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
97.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1	1	0		Практическая работа. Тестирование
98.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
99.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Практическая работа Тестирование
100.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Практическая работа Тестирование
101.	Прыжок в длину с места (см)	1	0	1		Практическая работа Тестирование
102.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	0	1		Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 6 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 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть 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. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;		
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					физической подготовкой и укреплением организма.;		
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.;; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.;; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;			
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

						составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;		
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1		составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	6	0	6		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	3	1	2		повторяют технику ранее	Практическая	https://resh.edu.ru/

						<p>разученных опорных прыжков;; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>	<p>работа;</p>	<p>/subject/9/</p>
3.6.	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	1		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
3.7.	<p>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических</p>	1	0	1		<p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	упражнений на гимнастическом бревне					выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;		
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2	0	2		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	1	6		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						последующим ускорением;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;		
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	1	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	0	3	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	1	8	наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					<p>ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.20.	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</p>	7	0	7	<p>наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						выполнении технических элементов;; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	12	1	11		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	7	0	7		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;		
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		83					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	5	6	осваивают содержания 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		11					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
3.	История первых Олимпийских игр современности Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1	0	1		Практическая работа
4.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Физическая подготовка человека	1	0	1		Практическая работа
5.	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа
6.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1		Практическая работа
7.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа
8.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
9.	Комплекс оздоровительной гимнастики по	1	0	1		Практическая

	профилактике и коррекции нарушения осанки					работа
10.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	1		Практическая работа
11.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	1		Практическая работа
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
14.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		Практическая работа
15.	Техника спринтерского бега	1	1	0		Практическая работа Тестирование
16.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа
17.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа

18.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1		Практическая работа
19.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1	0	1		Практическая работа
20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа
21.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	0		Практическая работа Тестирование
22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Практическая работа
23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа
24.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа
25.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с	1	0	1		Практическая работа

	разбега					
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1		Практическая работа
27.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1	0	1		Практическая работа

28.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	0	1		Практическая работа
29.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	1		Практическая работа
30.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа
31.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа
32.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом	1	0	1		Практическая работа

	ноги врозь (девочки).					
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	1	0		Практическая работа Тестирование
36.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
37.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа
38.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	1		Практическая работа
39.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	1		Практическая работа

40.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	1		Практическая работа
41.	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	1		Практическая работа
42.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	1		Практическая работа
43.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа
44.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1		Практическая работа
45.	Лазание по канату в три приёма	1	0	1		Практическая работа
46.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		Практическая работа

47	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
49.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа
50.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1	0	1		Практическая работа
52.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
53.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
54.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1		Практическая работа
55.	Способы самостоятельного освоения техники перехода	1	0	1		Практическая работа

	с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход					работа
56.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	1	0		Практическая работа Тестирование
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа
58.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
59.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа

61.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
62.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
64.	Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1		Практическая работа
66.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
67.	Технические действия баскетболиста без мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
68.	Технические действия баскетболиста без мяча Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
69.	Техника остановки двумя	1	0	1		Практическая

	шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе					работа
70.	Технические действия баскетболиста без мяча Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
71.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
72.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
73.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения	1	0	1		Практическая работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	1		Практическая работа
75.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	1	0		Практическая работа Тестирование
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа
77.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1		Практическая работа
78.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя	1	0	1		Практическая работа

	по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					
79.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе. Правила игры в волейбол	1	0	1		Практическая работа
80.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	1		Практическая работа
81.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	1		Практическая работа
82.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
83.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
84.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
85.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега. Основные правила игры футбол	1	0	1		Практическая работа
86.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки	1	0	1		Практическая работа

	катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы					
87.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	1		Практическая работа
88.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
89.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа

91.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа
92.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		Практическая работа
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
93.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
94.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
96.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
97.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
98.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
99.	Прыжок в длину с места (см)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
100.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	0	1		Практическая работа
101.	Бег на 1000 м	1	0	1		Практическая работа
102.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть 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. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при 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	0.5		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0.5		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;		
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						хорошей и недостаточной техникой выполнения;;		
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5		знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5		знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5		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;; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5		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	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						стандартными таблицами и оценочными шкалами;;		
Итого по разделу		5						
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);; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5		отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;; разучивают добавленные в	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						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).;		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	3	0	3		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/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	3	0	3		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений					руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений;		
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	3	1	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;; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	3	0	3		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);; составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;; подбирают музыкальное	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;		
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	5	0	5		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;; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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»	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4	1	3		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;; 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).;		
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	1	2		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;; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						мячом на развитие точности движений;		
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2		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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения поворота	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	упором при спуске с пологого склона					увеличением крутизны склона;; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	7	1	6		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;; совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	1	0	1		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;; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ;		
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); совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	1	2		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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину	7	0	7		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	двумя руками от груди после ведения					руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; 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);;		
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	0	4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1	0	1		рассматривают, обсуждают и	Практическая	https://resh.edu.ru

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку					анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; 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).;	работа;	/subject/9/
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	0	4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	5	0	5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;; разучивают технику длинных и коротких передач по«прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;		
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	5	0	5		знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);; знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);; совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		82						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12	6	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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		Практическая работа
2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1		Практическая работа
3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	1		Практическая работа
4.	Ведение дневника физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
5.	Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1		Практическая работа
6.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1		Практическая работа
7.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1		Практическая работа
8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	1	0	1		Практическая работа

	упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой					
9.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа
10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Бег с преодолением препятствий	1	0	1		Практическая работа
11.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		Практическая работа
12.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		Практическая работа
13.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		Практическая работа
14.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		Практическая работа
15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1		Практическая работа
16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Эстафетный бег	1	0	1		Практическая работа
17.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1	0	1		Практическая работа
18.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в	1	0	1		Практическая работа

	эстафетном беге					
19.	Эстафетный бег	1	1	0		Практическая работа Тестирование
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1		Практическая работа
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		Практическая работа
22.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1		Практическая работа
23.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	1	0		Практическая работа Тестирование
24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа
26.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа
27.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа

28.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	1		Практическая работа
29.	Акробатические пирамиды	1	0	1		Практическая работа
30.	Акробатические пирамиды	1	0	1		Практическая работа
31.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		Практическая работа
32.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		Практическая работа
33.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		Практическая работа
34.	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		Практическая работа
35.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		Практическая работа
36.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		Практическая работа
37.	Лазанье по канату в два приёма	1	1	0		Практическая работа Тестирование
38.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по	1	0	1		Практическая работа

	канату в два приёма					
39.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	0	1		Практическая работа
40.	Упражнения степ-аэробики	1	0	1		Практическая работа
41.	Упражнения степ-аэробики	1	0	1		Практическая работа
42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		Практическая работа
43.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
44.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
45.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> 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
47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1		Практическая работа
48.	Техника передачи волейбольного мяча через	1	0	1		Практическая

	сетку в разные зоны площадки соперника					работа
49.	Технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
50.	технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180°	1	0	1		Практическая работа
51.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа
52.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
54.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
55.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		Практическая работа
56.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1		Практическая работа
57.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
58.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с	1	0	1		Практическая работа

	пололого склона					
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения поворота упором при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа
61.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
62.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	1		Практическая работа
63.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости	1	1	0		Практическая работа Тестирование

	передвижения на учебной дистанции					
64.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1		Практическая работа
65.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа
66.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1		Практическая работа
67.	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	1	0	1		Практическая работа
68.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		Практическая работа
69.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле	1	0	1		Практическая работа

	баскетбольного мяча после отскока от пола					
70.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		Практическая работа
71.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа
72.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	1	0		Практическая работа Тестирование
73.	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		Практическая работа
74.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		Практическая работа
75.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		Практическая работа
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		Практическая работа
77.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после	1	0	1		Практическая работа

	ведения					
78.	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке	1	0	1		Практическая работа
79.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Практическая работа
80.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Практическая работа
81.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
82.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	0	1		Практическая работа
83.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1	0	1		Практическая работа
84.	Техника длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали»	1	0	1		Практическая работа
85.	Техника средних и длинных передач мяча	1	0	1		Практическая работа
86.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	1	0	1		Практическая работа
87.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа
88.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа

89.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа
-----	--	---	---	---	--	---------------------

90.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
92.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
93.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
94.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
95.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
97.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа Тестирование

98.	Прыжок в длину с места (см)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	0	1		Практическая работа
100.	Бег на 1000 м	1	1	0		Практическая работа Тестирование
101.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа
102.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортивных мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Волейбольная сетка

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 8 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 лично 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 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть 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. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

разученных технических приёмов (юноши).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	02.09.2022	характеризуют основные направления и формы организации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0	09.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0	24.10.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0	07.11.2022	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0	11.11.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0	23.11.2022	знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0	22.11.2022	повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	0	19.10.2022 22.10.2022	разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; 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
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	0	28.10.2022 06.11.2022	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0	14.11.2022 21.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;	Устный опрос; Зачет; 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 «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	8	0	0	05.10.2022 12.10.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; 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
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	16.09.2022 21.09.2022	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Устный опрос; Зачет; 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
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	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 «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	12	0	0	05.09.2022 08.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;	Устный опрос; Зачет; 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
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0	23.09.2022 28.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;	Устный опрос; Зачет; 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
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	18.01.2023 23.01.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	25.01.2023 30.01.2023	знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0	01.02.2023 08.02.2023	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0	10.02.2023 17.02.2023	знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	22.05.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	24.05.2023	знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	0	26.05.2023	выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4	0	0	25.11.2022 02.12.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0	05.12.2022 14.12.2022	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0	16.12.2022 26.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	5	0	0	28.12.2022 16.01.2023	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	20.02.2023 24.02.2023	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	27.02.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	0	01.03.2023 06.03.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4	0	0	10.03.2023 17.03.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	0	12.05.2023 19.05.2023	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		96						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	14.10.2022	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;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	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
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	86				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	1	0	14.09.2022	Зачет;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;

8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Зачёт: Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.(Тест ГТО)	1	1	0	21.09.2022	Зачет;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	1	28.09.2022	Зачет;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости.	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Зачёт: Бег 1500 м (на результат)- девушки. Правила соревнований в беге на средние дистанции (Тест ГТО)	1	0	1	03.10.2022	Зачет;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	1	05.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;

16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости	1	0	1	07.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости	1	0	1	10.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	1	12.10.2022	Зачет;
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.10.2022	Устный опрос; Тестирование;
20.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики.	1	0	1	19.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	21.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Адаптивная физическая культура.	1	0	1	24.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;

24.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	1	0	26.10.2022	Зачет;
25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	28.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция нарушения осанки.	1	0	1	07.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	09.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	14.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	16.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	18.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Зачёт: Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	1	0	21.11.2022	Зачет;

33.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	23.11.2022	Устный опрос;
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	1	25.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	28.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	30.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	02.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	05.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	07.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	09.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	12.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;

42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	14.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	16.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	19.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	21.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	23.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Зачёт: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	1	0	26.12.2022	Зачет;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	28.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	30.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	11.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	16.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;

53.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	0	1	18.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	20.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	23.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	25.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	27.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	30.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1	03.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1	06.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;

62.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	1	08.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	10.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	13.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	15.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени).	1	1	0	17.02.2023	Зачет;
67.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола.	1	0	1	20.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1	22.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
69.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1	24.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;

70.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	01.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
72.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	03.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	06.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	10.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
75.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	13.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	15.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
77.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	17.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;

78.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
79.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	0	1	22.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
80.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	1	24.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
81.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	1	03.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
82.	Зачёт: Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	1	0	05.04.2023	Зачет;
83.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	1	07.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
84.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	1	10.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
85.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	1	12.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;

86.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	1	0	14.04.2023	Зачет;
87.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1	17.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
88.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	1	19.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
89.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
90.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	1	0	24.04.2023	Зачет;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	1	26.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
92.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	1	28.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	1	03.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;

94.	Зачёт: Бег 2000 м (без учёта времени)- девушки; Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	1	0	05.05.2023	Зачет;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.05.2023	Устный опрос; Тестирование;
96.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	0	1	12.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
97.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	0	1	15.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
98.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	0	1	17.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;

99.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1	0	1	19.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
100.	Модуль «Плавание». Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	22.05.2023	Устный опрос;
101.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	24.05.2023	Устный опрос;
102.	Модуль «Плавание». Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	26.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	86		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Е.В. Лопуга

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

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<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>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортивных мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Волейбольная сетка

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный