

# Рабочая программа по физической культуре 5-8 класс

## 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 «наступления»; 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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://school221.edusite.ru">https://school221.edusite.ru</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	05.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="https://school221.edusite.ru/p62aa1.html">https://school221.edusite.ru/p62aa1.html</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	07.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия	Устный опрос;	<a href="https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie">https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie</a>



						физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	09.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicnews/2943278.html</a>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Устный опрос;	<a href="http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	<a href="https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika">https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	16.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9</a>

						значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;		
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0	19.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/di r/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/di r/fiz_kultura/9</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0	21.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/e12d3a7d_up_fizicheskoe_razvitie.pdf">https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/e12d3a7d_up_fizicheskoe_razvitie.pdf</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	23.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	26.09.2022	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5	28.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5	30.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	<a href="https://www.art-talant.org/">https://www.art-talant.org/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5	03.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0	05.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	07.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическа я работа;	<a href="https://www.fok-chempion.ru/sport/">https://www.fok-chempion.ru/sport/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	10.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и	Практическа я работа;	<a href="https://infourok.ru/kompleksi">https://infourok.ru/kompleksi</a> <a href="http://www.fizkulturav">http://www.fizkulturav</a>

						зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;		shkole.ru/
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0	12.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	<a href="https://sch875.mskobr.ru/files/">https://sch875.mskobr.ru/files/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	0	0.5	14.10.2022	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;	<a href="https://bukbook.ru/media">https://bukbook.ru/media</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0.5	17.10.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						координации и разучивают его;;		
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0.5	19.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij">https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0	21.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	0.5	0	0.5	24.10.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	3.5	0	3.5	26.10.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;		
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	0.5	0	0.5	28.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1.5	0	1.5	07.11.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	09.11.2022	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	11.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;		
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>	0.5	0	0.5	14.11.2022	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>	1	0	1	16.11.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	1	0	1	18.11.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых</i>	0.5	0	0.5	21.11.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	<b>упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>					выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;		
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1.5	0	1.5	23.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	2	25.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	1.5	0	1.5	28.11.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.5	0	0.5	30.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2	02.12.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	0.5	0	0.5	05.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	07.12.2022	метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	09.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.27.	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	12.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	14.12.2022	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	16.12.2022	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						проводят сравнение с образцом техники учителя;;		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	19.12.2022	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	21.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1.5	0	1.5	23.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0.5	26.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						технических действий игры баскетбол;		
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	2	0	2	28.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>	3	0	3	10.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3	0	3	20.01.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры.	3	0	3	27.01.2023	знакомятся с	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<i>Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>					рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	я работа;	
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	2	24.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическа я работа;	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/">https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturav shkole.ru/</a>
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	1	27.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическа я работа; Беседа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	2	0	2	03.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и	Практическа я работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						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;;		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	2	0	2	06.03.2023	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	Практическа я работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						<p>мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p> <p>;</p>		
3.42.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом</p>	2	0	2	13.03.2023	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.43.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</p>	1.5	0	1.5	17.03.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



						небольшого разбега.;		
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5	20.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	24.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	06.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	12.04.2023	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	31.05.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестировани е;	https://www.gto.ru/nor ms
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	93.5				

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Факт	
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы		5А	5Б
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	01.09.2022		
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	05.09.2022		
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	06.09.2022		
4.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	07.09.2022		
5.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	08.09.2022		
6.	Режим дня и его значение для современного школьника. 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	09.09.2022		
7.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	12.09.2022		
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.09.2022		
9.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	19.09.2022		
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	0	1	21.09.2022		

	ноги»						
11.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	26.09.2022		
12.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. 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	28.09.2022		
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	30.09.2022		
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	03.10.2022		
15.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	05.10.2022		
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	07.10.2022		
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	10.10.2022		
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	12.10.2022		
19.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	14.10.2022		
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	17.10.2022		
21.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	19.10.2022		
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	21.10.2022		

23.	Ведение дневника физической культуры. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	24.10.2022		
24.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	26.10.2022		
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	28.10.2022		
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	07.11.2022		
27.	Упражнения утренней зарядки. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	09.11.2022		
28.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	11.11.2022		
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	14.11.2022		
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	16.11.2022		
31.	Водные процедуры после утренней зарядки. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	18.11.2022		
32.	Упражнения на развитие гибкости. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	21.11.2022		
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	23.11.2022		
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	25.11.2022		
35.	Упражнения на развитие координации. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	28.11.2022		
36.	Упражнения на формирование телосложения. Модуль «Спортивные игры.	1	0	1	30.11.2022		

	Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом						
37.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	02.12.2022		
38.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно». Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	05.12.2022		
39.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	07.12.2022		
40.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	09.12.2022		
41.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	12.12.2022		
42.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	14.12.2022		
43.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	16.12.2022		
44.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	19.12.2022		
45.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	21.12.2022		
46.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	23.12.2022		
47.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	26.12.2022		
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	28.12.2022		
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	10.01.2023		
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.01.2023		

51.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	16.01.2023		
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	18.01.2023		
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	20.01.2023		
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	23.01.2023		
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	25.01.2023		
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	27.01.2023		
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	30.01.2023		
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	01.02.2023		
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	03.02.2023		
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	06.02.2023		
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	08.02.2023		
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	10.02.2023		
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	13.02.2023		
64.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	15.02.2023		
65.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические	1	0	1	17.02.2023		

	действия с мячом						
66.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	20.02.2023		
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	22.02.2023		
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	24.02.2023		
69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	27.02.2023		
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	01.03.2023		
71.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	03.03.2023		
72.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	06.03.2023		
73.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	10.03.2023		
74.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	13.03.2023		
75.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	15.03.2023		
76.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	17.03.2023		
77.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической	1	0	1	20.03.2023		



[illegible]

[illegible]

	культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.						
94.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	10.05.2023		
95.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	12.05.2023		
96.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	15.05.2023		
97.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	17.05.2023		
98.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	19.05.2023		
99.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	22.05.2023		
100.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	24.05.2023		

101.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	1	26.05.2023		
102.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	1	0	29.05.2023		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.;

Туревский И.М.;Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;;

Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://www.dropbox.com/s/648urdgf4tm5ahn/конспектпо%20лег.атл.%205%20класс.doc>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject=38>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Козёл гимнастический

Мост гимнастический

Секундомер

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Палка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Фишки

Рулетка измерительная

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Спортивный зал

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кольца

## 6 КЛАСС

### 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими 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				Реализация воспитательного потенциала	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09.2022	знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;	Устный опрос;	День солидарности борьбы с терроризмом:	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	05.09.2022	рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.;	Устный опрос;	Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	06.09.2022	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Устный опрос;	День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		3							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5	07.09.2022	заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	160 лет назад в 1862 году в г. Оренбурге появился первый телеграф.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5	14.09.2022	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Устный опрос;	День освобождения Ленинграда от фашистской блокады	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	26.09.2022	измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон	Устный опрос;	15 лет со дня открытия спортивно-культурного комплекса «Оренбуржье»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						интенсивности;;			
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	1	27.09.2022	знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).;	Практическая работа;	День добровольца (волонтера) в России	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	1	0	1	28.09.2022	знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования);;	Практическая работа;	Урок «День правовой помощи детям»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5	04.10.2022	составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия	Устный опрос;	День Государственного герба РФ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	физической подготовкой					в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;			
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0.5	05.10.2022	обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;;	Устный опрос;	День матери	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0.5	16.11.2022	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	День родной школы, посвященный 85-летию Курманаевской школы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5	0	0.5	29.11.2022	повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	День окончания Второй мировой войны	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>



3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	0.5	0	0.5	30.11.2022	включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Практическая работа;	<i>205 лет со времени создания в г. Оренбурге первой пожарной команды на профессиональной основе</i>	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	6	0	6	01.12.2022	составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Практическая работа;	9 мая день Победы	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	3	0	3	05.12.2022	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;;	Практическая работа;	День защитника Отечества	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Уп</b>	2.5	0	2.5	06.12.2022	повторяют технику ранее разученных	Практическая работа;	Предметная неделя	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	ражнения на низком гимнастическом бревне					упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;		физической культуры и ОБЖ	ole.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Зна комство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.5	0	0.5	07.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практичес кая работа;	Международн ый день музыки:	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Ви сы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2.5	0	2.5	08.12.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их	Практичес кая работа;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						устранения (обучение в группах);; составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.;			
3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	0.5	0	0.5	09.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине;	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазание по канату в три приёма</b>	1	0	1	12.12.2022	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						<p>учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>			
3.11 .	<p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p>	1.5	0	1.5	13.12.2022	<p>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,</p>	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;			
3.12 .	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	0.5	0	0.5	14.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13 .	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Беговые упражнения</b>	5.5	1	4.5	10.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;			
3.14 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.5	0	0.5	03.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.15 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1.5	0	1.5	12.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в	Практическая работа;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>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).;</p>			
3.16 .	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b></p>	0.5	0	0.5	11.10.2022	<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;</p>	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.17 .	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью</b></p>	2.5	0	2.5	25.10.2022	<p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику</p>	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)					броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;			
3.18 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.5	0	0.5	24.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Устный опрос;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.19 .	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3.5	0	3.5	27.12.2022	повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; 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	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



						одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;			
3.20 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомств о 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	26.12.2022	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;	Практическая работа; беседа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.21 .	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2	16.01.2023	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;;	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.22 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.5	0	0.5	12.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	беседа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.23 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	9	0	9	19.10.2022	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	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;			
3.24 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	0.5	0	0.5	18.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	беседа;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.25 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10	18.01.2023	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	Практическая работа;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;			
3.26 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>	6.5	0	6.5	14.02.2023	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.27 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями</b>	0.5	0	0.5	13.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	беседа;		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;			
Итого по разделу		64							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	29	13.03.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		30							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100					

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Факт	
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы		6Б	6В
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09.2022		
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	05.09.2022		
3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	06.09.2022		
4.	Составление дневника физической культурыМодуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	07.09.2022		
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	12.09.2022		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	13.09.2022		
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.Физическая подготовка человека	1	0	1	14.09.2022		
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	19.09.2022		
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	20.09.2022		
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	1	21.09.2022		
11.	Правила развития физических качеств	1	0	1	26.09.2022		
12.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	27.09.2022		

13.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	28.09.2022		
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	03.10.2022		
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	04.10.2022		
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	05.10.2022		
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	10.10.2022		
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	11.10.2022		
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	12.10.2022		
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	17.10.2022		
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1	0	1	18.10.2022		

	обучения техническим действиям баскетболиста без мяча						
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	19.10.2022		
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	24.10.2022		
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	25.10.2022		
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	26.10.2022		
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	07.11.2022		
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	08.11.2022		
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	09.11.2022		
29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	14.11.2022		
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	15.11.2022		
31.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	16.11.2022		
32.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	21.11.2022		
33.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	22.11.2022		
34.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	23.11.2022		
35.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	28.11.2022		



36.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	29.11.2022		
37.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	30.11.2022		
38.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1	05.12.2022		
39.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1	06.12.2022		
40.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1	07.12.2022		
41.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	12.12.2022		
42.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	13.12.2022		
43.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	14.12.2022		
44.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	19.12.2022		
45.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	20.12.2022		
46.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	21.12.2022		
47.	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	1	0	1	26.12.2022		

	процессе самостоятельных занятий						
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	27.12.2022		
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	10.01.2023		
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	11.01.2023		
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	12.01.2023		
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	16.01.2023		
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	17.01.2023		
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	18.01.2023		
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	23.01.2023		
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	24.01.2023		
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	25.01.2023		
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	30.01.2023		
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в	1	0	1	31.01.2023		

	волейболе						
60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	01.02.2023		
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	06.02.2023		
62.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	07.02.2023		
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	1	08.02.2023		
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». 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. Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	13.02.2023		
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	14.02.2023		
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	15.02.2023		
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	20.02.2023		
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	21.02.2023		
69.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	22.02.2023		
70.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	27.02.2023		

71.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.02.2023		
72.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.03.2023		
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.03.2023		
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.03.2023		
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.2023		
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.03.2023		
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.03.2023		
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.03.2023		

	комплекса ГТО						
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.03.2023		
80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.03.2023		
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.04.2023		
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.04.2023		
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.04.2023		
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.04.2023		
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04.2023		
86.	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1	17.04.2023		

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО						
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.04.2023		
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.04.2023		
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.2023		
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.04.2023		
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.04.2023		
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	02.05.2023		
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.05.2023		

94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.05.2023		
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.05.2023		
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2023		
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.05.2023		
98.	Зачет Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	17.05.2023		
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2023		
100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.2023		

101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.2023		
102	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.05.2023		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101			

---



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/ Виленский М.Я., И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова;под редакцией Виленского М.Я. – 12-е изд., стер.- Москва:Просвещение,2022.

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7 класс/ Виленский М.Я., И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова;под редакцией Виленского М.Я. – 12-е изд., стер.- Москва:Просвещение,2022.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

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

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://www.gto.ru/norms>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Козёл гимнастический

Мост гимнастический

Секундомер

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Палка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Фишки

Рулетка измерительная

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Спортивный зал

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кольца

## **7 класс**

### **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 «наступание» 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 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 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	контроль ные работы	практическ ие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0.5	01.09.2022	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском	Устный опрос;	Учебники В.И.Лях Физическая культура 5-7 класс.
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0.25	0.25	04.10.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.;	Устный опрос;	Учебники В.И.Лях Физическая культура 5-7
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0.5	0.5	06.10.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.;	Устный опрос;	Учебники В.И.Лях. ФИзическая
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0.5	0.5	29.11.2022	узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и	Устный опрос;	Учебники В.И.Лях.Физическая культура.
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.25	0.25	19.09.2022	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Устный опрос;	Учебник В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.5	0.25	0.25	16.12.2022	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической	Устный опрос;	Учебник В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение»,«двигательный навык»	1	0.5	0.5	14.09.2022	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки,	Устный опрос;	Учебник В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	18.10.2022	разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой,	Устный опрос;	Учебник В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.

2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.5	0	0.5	21.09.2022	рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и	Устный опрос;	В.И.лях.Физическая культура.5-7кл.
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.5	0	0.5	28.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время	Устный опрос;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0.5	0	0.5	20.09.2022	знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные	Устный опрос;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.5	0	0.5	02.09.2022	анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о	Устный опрос;	В.И.Лях.5-7кл.
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.5	0.25	0.25	17.12.2022	знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической	Устный опрос;	В.И.Лях.Физ.культура.5-7кл.
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	1	07.11.2022	разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в	Устный опрос;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	10.11.2022	составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и	Письменный	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>	2	0	2	17.11.2022 18.11.2022	разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура5-7кл.
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</b>	2	0	2	01.12.2022 03.12.2022	разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</b>	2	0.5	1.5	07.12.2022 09.12.2022	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.

3.6.	<b>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</b>	2	0.5	1.5	11.11.2022 14.11.2022	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>	1	0	1	21.11.2022 22.11.2022	составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	2	0	2	12.12.2022 14.12.2022	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	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>	1	0	1	25.11.2022	просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.10.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>	2	0	2	06.09.2022 09.09.2022	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.11.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	2	0	2	12.09.2022 13.09.2022	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл.
3.12.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>	2	0	2	13.05.2023 14.05.2023	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	2	0	2	22.09.2022 26.09.2022	описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	2	15.05.2023 16.05.2023	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	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	1	1	18.05.2023 22.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом«упор»	1	0	1	09.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2	11.01.2023 13.01.2023	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	18.01.2023 20.01.2023	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	1	1	23.01.2023 25.01.2023	контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	26.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обозначают фазы движения	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
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	28.01.2023	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;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	15.09.2022	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл

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	2	0	2	10.10.2022 12.10.2022	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	2	14.10.2022 17.10.2022	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
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	29.09.2022	описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	1	1	19.10.2022 21.10.2022	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	3	24.10.2022 28.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	3	0	3	09.11.2022	контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	0.5	2.5	20.12.2022 22.12.2022	разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	8	1	7	18.04.2023 12.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4	0	4	26.12.2022 30.12.2022	разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	2	28	02.02.2023 06.04.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	В.И.Лях.Физическая культура.5-7кл
Итого по разделу		30						
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. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями движение в СССР и современной России	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	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	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Ведение дневника физической культуры	1	0.5	0.5	14.09.2022	Устный опрос;
7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	1	0	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0.5	0.5	26.09.2022	Практическая работа;

11.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана	1	0.5	0.5	27.09.2022	Практическая работа;
12.	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	29.09.2022	Практическая работа;
13.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос;
14.	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	05.10.2022	Практическая работа;
15.	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	07.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0.5	0.5	14.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0.5	0.5	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;

21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	07.11.2022	Устный опрос;
26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	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	15.11.2022	Практическая работа;
29.	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	17.11.2022	Практическая работа;

30.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Гимнастика».Модуль Акробатическая комбинация	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0.5	0.5	29.11.2022	Практическая работа;
35.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
36.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
39.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0.5	0.5	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0.5	0.5	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	14.12.2022	Устный опрос;
42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;

44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)	1	0.5	0.5	23.12.2022	Практическая работа;
45.	Понятие «техническая подготовка. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;

56.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0.5	0.5	28.01.2023	Практическая работа;
58.	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	02.02.2023	Практическая работа;
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;

64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
70.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
71.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;

72.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;



80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	31.03.2023	Практическая работа;
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	03.04.2023	Тестирование;
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	05.04.2023	Тестирование;
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	07.04.2023	Тестирование;
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;

89.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
90.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
91.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
92.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
93.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
94.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0.5	0.5	04.05.2023	Тестирование;
95.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0.5	0.5	05.05.2023	Тестирование;
96.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
97.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
98.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
99.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	16.05.2023	Тестирование;
100.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
101.	101. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	1	0	18.05.2023	Тестирование;
102.	102. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	19.11.2022	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/ Виленский М.Я., И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова;под редакцией Виленского М.Я. – 12-е изд., стер.- Москва:Просвещение,2022.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ** Физическая культура тестовый контроль. В. И. Лях.

Физическая культура, 5-7 класс/ Виленский М.Я., И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова;под редакцией Виленского М.Я. – 12-е изд., стер.- Москва:Просвещение,2022.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа.

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

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

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://www.gto.ru/norms>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Стойка для прыжков в высоту

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

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Средства первой помощи Аптечка медицинская

Кабинет учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка. Гимнастический козел. Тренировочный комплекс ГТО. Баскетбольные щиты с кольцами. Волейбольные стойки и сетка.

## 8 КЛАСС

### 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 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 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, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

*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 и на спине. Проплыwanie 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 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 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 образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (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 изуче- ния	Виды деятельности	Виды, формы контрол я		Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практич еские работы				Реализация воспитатель ного потенциала	
		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;	День солидарности борьбы с терроризмом:	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;	Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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,	Устный опрос;	День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

						приводят примеры её социальной целесообразности;			
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;	160 лет назад в 1862 году в г. Оренбурге появился первый телеграф.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;	День освобождения Ленинграда от фашистской блокады	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;	15 лет со дня открытия спортивно-культурного комплекса «Оренбуржье»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

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;	День добровольца (волонтера) в России	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;	Урок «День правовой помощи детям»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;	День Государственного герба РФ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на	4	0	0	28.10.2022 06.11.2022	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений	Устный опрос; Практическ	День матери	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

	параллельных брусках, перекладине					и разучивают её в полной координации;;	ая работа;		.ru/index.php/k pop- main/kpop- fk.html
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0	14.11.20 22 21.11.20 22	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;	Устный опрос; Зачет; Практическ ая работа;	День родной школы, посвященный 85-летию Курманаевско й школы	https://resh.edu. ru/subject/9/  https://old.iro22 .ru/index.php/k pop- 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	05.10.20 22 12.10.20 22	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическ ая работа;	День окончания Второй мировой войны	https://resh.edu. ru/subject/9/  https://old.iro22 .ru/index.php/k pop- 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	16.09.20 22 21.09.20 22	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в	Устный опрос; Зачет; Практическ ая работа;	205 лет со времени создания в г. Оренбурге первой пожарной команды на профессионал ьной основе	https://resh.edu. ru/subject/9/  https://old.iro22 .ru/index.php/k pop- main/kpop- fk.html  https://www. gto.ru/#gto-

						выполнении фаз движения, делают выводы;;			method <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	9 мая день Победы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	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;	День защитника Отечества	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

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;	Предметная неделя физической культуры и ОБЖ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
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;	Международный день музыки:	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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	Устный опрос; Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>



						их решения;;			
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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
6.	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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.19 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	5	0	0	16.12.2022 26.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её 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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.20 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	5	0	0	28.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в	Устный опрос;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке				16.01.2023	корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её 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);;	Практическая работа;		<a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
--	--	--	--	--	------------	---	----------------------	--	---

1.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>	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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>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</b>	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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

	его разучивания и закрепления								
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	1	0	0	20.03.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке сместа другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	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-	Устный опрос; Практическая работа;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

						футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;			
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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		2							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Факт	
		всего	контрольные работы	практические работы		8А	8 8В
1.	Физическая культура современном обществе	1	0	0	02.09.2022		
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	0	05.09.2022		
3.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	0	07.09.2022		
4.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Всестороннее игармоничное физическое развитие	1	0	0	09.09.2022		
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	12.09.2022		

6.	Зачёт: Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	14.09.2022		
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	0	16.09.2022		
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	0	19.09.2022		
9.	Зачёт: Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.(Тест ГТО)	1	0	0	21.09.2022		
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0	23.09.2022		
11.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	0	26.09.2022		
12.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат).Правил соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0	28.09.2022		

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	0	30.09.2022		
14.	Зачёт: Бег 1500 м (на результат)- девушки. Правила соревнований в беге на средние дистанции (Тест ГТО)	1	0	0	03.10.2022		
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	05.10.2022		
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости	1	0	0	07.10.2022		
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости	1	0	0	10.10.2022		
18.	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правиласоревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	12.10.2022		
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.10.2022		

20.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	17.10.2022		
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики.	1	0	0	19.10.2022		
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	21.10.2022		
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Адаптивная физическая культура.	1	0	0	24.10.2022		
24.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0	26.10.2022		
25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	28.10.2022		
26.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция нарушения осанки.	1	0	0	07.11.2022		
27.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	09.11.2022		
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	11.11.2022		
29.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	14.11.2022		

30.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	16.11.2022		
31.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	18.11.2022		
32.	Зачёт: Тест на гибкость (ТестГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	0	21.11.2022		
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		
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	0	25.11.2022		
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	28.11.2022		
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	30.11.2022		
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	02.12.2022		
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	05.12.2022		

39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	07.12.2022		
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	09.12.2022		
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	12.12.2022		
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	14.12.2022		
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	16.12.2022		
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	19.12.2022		
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	21.12.2022		
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	23.12.2022		
47.	Зачёт: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	0	0	26.12.2022		
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	28.12.2022		

49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	30.12.2022		
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	11.01.2023		
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	13.01.2023		
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	16.01.2023		
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	0	18.01.2023		
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	20.01.2023		
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	23.01.2023		
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	25.01.2023		
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	27.01.2023		
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	30.01.2023		

59.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	01.02.2023		
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	03.02.2023		
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	06.02.2023		
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	08.02.2023		
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	0	10.02.2023		
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	0	13.02.2023		
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	0	15.02.2023		
66.	Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени).	1	0	0	17.02.2023		
67.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола.	1	0	0	20.02.2023		
68.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	22.02.2023		
69.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	24.02.2023		



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		
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	0	01.03.2023		
72.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	0	03.03.2023		
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	0	06.03.2023		
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	10.03.2023		
75.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	13.03.2023		
76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	15.03.2023		
77.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	17.03.2023		

78.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023		
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	0	22.03.2023		
80.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	0	24.03.2023		
81.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1	0	0	03.04.2023		
82.	Зачёт: Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	0	0	05.04.2023		
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	0	07.04.2023		
84.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0	10.04.2023		
85.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0	12.04.2023		
86.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	14.04.2023		

87.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0	17.04.2023		
88.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	0	19.04.2023		
89.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	0	21.04.2023		
90.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча. (Тест ГТО)	1	0	0	24.04.2023		
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	26.04.2023		
92.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	28.04.2023		
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	03.05.2023		
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	0	0	05.05.2023		
95	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	10.05.2023		

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	0	12.05.2023		
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	0	15.05.2023		
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	0	17.05.2023		
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	0	19.05.2023		
100.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	22.05.2023		
101.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	24.05.2023		
102.	Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций	1	0	0	26.05.2023		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

## **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.: ИСРОРоссийской академии образования, 2021г.

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

### **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**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый

(теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Стойка для прыжков в высоту

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

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Средства первой помощи Аптечка медицинская

Кабинет учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Гантели

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2

кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Обруч

гимнастический

Стойка для прыжков в высоту

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Аптечка медицинская

Пришкольный стадион (площадка)

Лыжи, лыжные ботинки, палочки