ЧАСТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БАРНАУЛЬСКАЯ
КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА"
Подписано цифровой подписью: "ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "
Дата: 2022.09.01 15:14:08 +07'00'
СН=ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БАРНАУЛЬСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА", C=RU, S=Алтайский край, L=БАРНАУЛ, STREET=ТАЙМЫР РОССИЯ, АЛТАЙСКИЙ КРАЙ,ГОРОД, OID.1.2.643.100.3=1127224000000, ИНН=2224000000, OID.1.2.643.100.1=1022200777000, ОГРН=1022200777000, ИНН=2222000000, C=RU
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БАРНАУЛЬСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА", CN=ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БАРНАУЛЬСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ
Основание: Я является лицом, имеющим право на подписание документов
Местоположение: Я подписываю этот документ нашей расширенной подписью
Версия: 1.0.0
Дата: 2022.09.01 15:14:08+07'00'
Foxit PDF Reader Version: 12.0.1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

АНО Центр Семьи и детства "Растем вместе"

ЧОУ "Барнаульская классическая школа"

РАССМОТРЕНО педагогический совет	УТВЕРЖДЕНО Директор школы
_____.	_____Паутова А.А
Протокол №12	Приказ №81
от "31" 08 2022 г.	от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5164088)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Менщиков Иван Александрович
учитель физической культуры

г. Барнаул 2022-2023

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».

<u>Баскетбол.</u> 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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	1	0	0	02.09.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Устный опрос;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	0	0	05.09.2022	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	0.5	0	0	05.09.2022	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	1	0	0	06.09.2022	обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Устный опрос;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	09.09.2022	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.2.	**Понятие «техническая подготовка**	0.5	0	0.5	09.09.2022	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru

2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	0.5	0	0.5	12.09.2022	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0.5	0	0.5	12.09.2022	разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	0	0.5	13.09.2022	рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;; приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	0.5	0	0.5	13.09.2022	знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	1	0	1	16.09.2022	выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	0	0.5	19.09.2022	анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	0.5	0	0.5	19.09.2022	оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	1	0	1	20.09.2022	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	1	23.09.2022	измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	5	0	5	26.09.2022 04.10.2022	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды**	3	0	3	07.10.2022 11.10.2022	анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	2	0	2	14.10.2022 17.10.2022	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений**	1	0	1	18.10.2022	знакомятся 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;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма**	1	0	1	21.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма**	1	0	1	24.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	1	0	1	25.10.2022	просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru

3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	4	0	4	28.10.2022 11.11.2022	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	1	0	1	14.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	4	0	4	15.11.2022 22.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	1	0	1	25.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	3	0	3	28.11.2022 02.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений**	1	0	1	05.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Торможение на лыжах способом «упор»**	4	0	4	06.12.2022 13.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.17.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**	1	0	1	16.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.18.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона**	4	0	4	19.12.2022 26.12.2022	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru

3.19.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона**	1	0	1	27.12.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.20.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции**	7	0	7	09.01.2023 23.01.2023	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;; наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.21.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции**	1	0	1	24.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	2	0	2	20.02.2023 21.02.2023	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола**	1	0	1	24.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	3	0	3	27.02.2023 03.03.2023	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	1	0	1	06.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	3	0	3	07.03.2023 13.03.2023	закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru

3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	1	0	1	14.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	1	0	1	17.04.2023	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	1	0	1	18.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	1	0	1	21.04.2023	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 обучения;;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	2	0	2	24.04.2023 25.04.2023	знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);; совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
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	0	30	27.01.2023- 17.02.2023 14.03.2023- 11.04.2023 28.04.2023- 23.05.2023	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	resh.edu.ru uchi.ru school-collection.edu.ru edsoo.ru
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Воспитание положительных качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Ведение дневника физической культуры. Понятие "техническая подготовка" и ее значение для человека.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Понятие "двигательное действие", "двигательное умение", "двигательный навык". Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
7.	Составление плана занятий по технической подготовке.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;

9.	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Гимнастика. Составление акробатической комбинации.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Гимнастика. Составление акробатической комбинации.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
13.	Гимнастика. Акробатические упражнения повышенной сложности.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Гимнастика. Акробатические упражнения повышенной сложности.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Гимнастика. Акробатические комбинации с добавлением элементов ритмической гимнастики.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Гимнастика. Акробатические пирамиды. Комбинация на низкой гимнастической перекладине (висы, упоры, повороты).	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Гимнастика. Акробатические пирамиды в парах, тройках. Комбинация на низкой гимнастической перекладине (висы, упоры, повороты).	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Гимнастика. Построение акробатической пирамиды.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;

19.	Гимнастика. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки. Разработка акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Рекомендации.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки. Комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки. Комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастика. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема. Рекомендации.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Гимнастика. Лазанье по канату в два приема. Упражнения стэп-аэробики.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Гимнастика. Упражнения стэп-аэробики. Лазанье по канату в два приема.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий. Фазы бега.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Легкая атлетика. Техника бега с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Легкая атлетика. Преодоление гимнастической скамейки прыжковым бегом.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;

28.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом "согнув ноги", в высоту способом "перешагивание".	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Легкая атлетика. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами "наступание" и "прыжковый бег". Рекомендации.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
31.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Основные фазы движения, технические сложности.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега по фазам движения и в полной координации.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
34.	Легкая атлетика. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Рекомендации.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Техника метания.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;

36.	Легкая атлетика. Метание мяча по мишени, катящейся с разной скоростью.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
37.	Легкая атлетика. Метание мяча по мишени, катящейся с разной скоростью.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Легкая атлетика. Использование упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Рекомендации.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом "упор". Трудности исполнения.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
40.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Техника торможения. Основные элементы.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Торможение в полной координации при спуске с пологого склона.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Торможение в полной координации при спуске с пологого склона.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
43.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Рекомендации.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;

44.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона. Техника поворота.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Фазы движения. Технические трудности исполнения.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
46.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Поворот способом упора с постепенным увеличением крутизны склона.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Поворот способом упора с постепенным увеличением крутизны склона.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Использование подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Рекомендации.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
49.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Техника перехода.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
50.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой. Фазы движения. Технические трудности исполнения.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;

51.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой. Фазы движения. Технические трудности исполнения.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Техника попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. Техника попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Зиние виды спорта. Лыжная подготовка. Использование подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Спорт". Выполнение норм ГТО. Техника безопасности.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;

58.	Модуль "Спорт". Упражнения в ходьбе и беге.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Модуль "Спорт". Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с использованием дополнительных средств.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Спорт". Бег с дополнительным отягощением.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Спорт". Метание малых мячей по движущимся мишеням.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Модуль "Спорт". Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Модуль "Спорт" Преодоление полосы препятствий (прыжки, бег, обегание).	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Модуль "Спорт". Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Модуль "Спорт". Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
66.	Модуль "Спорт". Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;

69.	Спортивные игры. Баскетбол. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Рекомендации.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
70.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
72.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
73.	Спортивные игры. Баскетбол. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Рекомендации.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
74.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
75.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
76.	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;

77.	Модуль "Спорт". Беговые упражнения на короткие дистанции, челночный бег, бег парами, "бег за лидером", эстафетный бег.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
78.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Упражнения на пресс.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
79.	Модуль "Спорт". Растяжка (упражнения на гибкость).	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
80.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
81.	Модуль "Спорт". Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, прыжки со скакалкой.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
82.	Модуль "Спорт". Развитие скорости. Бег на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
83.	Модуль "Спорт". Метание малых мячей и больших мячей в мишень.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
84.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Упражнения для развития силы (бег, прыжки с дополнительным отягощением).	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;

85.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
86.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
87.	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
88.	Спортивные игры. Волейбол. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Рекомендации.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
89.	Спортивные игры. Волейбол. Перевод мяча через сетку способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
90.	Спортивные игры. Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
91.	Спортивные игры. Футбол. Тактические действия игры футбол.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
92.	Спортивные игры. Футбол. Тактические действия игры футбол.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
93.	Модуль "Спорт". Бег на длинные дистанции, полоса препятствий. Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;

94.	Модуль "Спорт". Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
95.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с силовой направленностью.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
96.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	0	1	09.05.2023	Практическая работа;
97.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1	0	1	12.05. 2023	Практическая работа;
98.	Модуль "Спорт". Контрольные испытания.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
99.	Модуль "Спорт". Метание мяча в цель (неподвижную, движущуюся). Подвижная игра "Лапта", "Точно в цель"	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
100.	Модуль "Спорт". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
101.	Модуль "Спорт". Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
102.	Модуль "Спорт". Прыжки в высоту, прыжки со скакалкой	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	99		

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

Физическая культура для учащихся 5-7 кл. Твой друг физическая культура

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru
uchi.ru
school-collection.edu.ru
edsoo.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, стадион. Маты , канат, снаряды для прыжков, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, для метания, набивные. Стойки, фишки, сеть волейбольная. Баскетбольные кольца, и т.д.
Мультимедийное оборудование, книги.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал, стадион. Маты , канат, снаряды для прыжков, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, для метания, набивные. Стойки, фишки, сеть волейбольная. Баскетбольные кольца, и т.д.