


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Руководитель МО
 Власкина Е.Е.
Протокол № 1
от " 30 " 08.22 г.

МОАУ "СОШ № 63"
СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Никулина Т.А.

Протокол №
от " " г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ № 63»

 Займак О.А.

Приказ № 11

от " " г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5274790)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Денисов Дмитрий Алексеевич
учитель физической культуры

Оренбург 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	устный опрос	
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	устный опрос	
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	устный опрос	
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0		обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	устный опрос	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.1	0	0		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	устный опрос	
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.1	0	0		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	устный опрос	

2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.1	0	0		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	устный опрос		
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.1	0	0		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;	устный опрос		
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.2	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;	устный опрос		
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.2	0	0		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;;	устный опрос		
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.1	0	0		повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ;	устный опрос		
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	4	0	0		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;;	устный опрос		
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.1	0	0		оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3416/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3416/sta rt/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3416/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3416/sta rt/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	5	0	0		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3167/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3167/sta rt/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	2	0	0		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3168/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3168/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	3	0	0		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3471/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3471/sta rt/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3417/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3417/sta rt/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	устный опрос	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3106/sta">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3106/sta

								rt/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	0		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	устный опрос	
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	0		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3165/start/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3460/start/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	устный опрос	
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3105/start/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	устный опрос	
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	устный опрос	

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		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;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3101/start/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3102/start/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;;	устный опрос	
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	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3110/start/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;	устный опрос	
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	0		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;;	устный опрос	
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3164/sta

								rt/
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	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	устный опрос	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3198/start/
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	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3197/start/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3199/start/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	0		планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3418/start/
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	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	устный опрос	https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3109/start/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой)	3	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову,	устный опрос	

	<i>передачи за голову</i>					определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;	опрос	
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча</i>	2	0	0		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3202/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3202/sta rt/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3201/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3201/sta rt/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</i>	3	0	0		разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);;	устный опрос	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3200/sta
rt/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3200/sta rt/
Итого по разделу		50						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0		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	
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Программа Воспитания	Функциональная грамотность	Дата	
					Планирование	Факт
1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	находит и извлекает информацию о естественнонаучных явлениях в различном контексте		
2.	Зарождение олимпийского движения. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	выражает познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
3.	Входное тестирование. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	формирует систему знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков		
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
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	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		

6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
8.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
9.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
10.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Требования техники безопасности.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
12.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	приобретает опыт межличностного общения		
13.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие		

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку		безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	проблемы		
14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта		
16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	закрепляет ранее полученные знания		
17.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	владеет основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе	находит и извлекает информацию в различном контексте		
18.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
19.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		
20.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.	способен получать новые знания, креативно мыслить, решать возникшие проблемы, выдвигать идеи		

21.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
23.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
24.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
25.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
26.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		
27.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
28.	Модуль «Гимнастика». Стойка на	1	проявляет стремление к	закрепляет ранее		

	голове с опорой на руки		самовыражению в разных видах художественной деятельности.	полученные знания		
29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
30.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		
31.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
32.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	закрепляет ранее полученные знания		
33.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	проявляет стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
34.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	принимает участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.	приобретает опыт межличностного общения		
35.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение на лыжах способом «упор»	1	понимает свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России,	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных		

			Российского государства	двигательных умений и навыков;		
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	умеет оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающие ответственность за свои поступки.	находит и извлекает информацию из различных источников		
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
39.	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	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей	развивает индивидуальные двигательные		

	имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции		здоровья, занятия физкультурой и спортом	способности и повышает уровень физической подготовленности		
43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола. Требования техники безопасности.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
48.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
49.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия	закрепляет ранее полученные знания		

			физкультурой и спортом			
50.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает моральные и волевые качества		
51.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	находит и извлекает информацию из различных источников		
52.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий	приобретает опыт самостоятельной работы		
53.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
54.	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
55.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к	развивает индивидуальные двигательные		

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		результатам труда, ответственное потребление	способности и повышает уровень физической подготовленности		
56.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
57.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
58.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
59.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
60.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Требования техники безопасности.	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической		

				подготовленности		
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	способен получать новые знания о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;		
64.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
65.	Промежуточная аттестация (итоговый зачет). <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	формирует моральные и волевые качества		
66.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	1	ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	приобретает опыт межличностного общения		
67.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
68.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол.	1	проявляет уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление	развивает индивидуальные двигательные способности и повышает уровень физической подготовленности		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

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](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая

культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» 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

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

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 Если хочешь быть здоров.

Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети

Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.

29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

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

35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
37. <http://www.worldance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.
42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.
43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.
46. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.
47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.
48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.
49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.
50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.
51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.
52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>
53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
55. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

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

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

58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт

Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно гимнастическое

Бревно гимнастическое напольное

Брусья гимнастические параллельные

Гантели 1кг

Гантели 2 кг

Гиря 16кг

Грабли

Гранаты для метания

Доска наклонная

Канат для лазания

Канат для перетягивания

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Лопата

Маты гимнастические

Мост гимнастический пружинящий

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч набивной 1кг

Мяч набивной 2кг

Мяч футбольный

Мячи теннисные

Обручи

Палка гимнастическая

Перекладина (навесная)

Перекладина гимнастическая

Лыжи:

-пластиковые + палки + ботинки

-пластмассовые

Сетка б/б

Сетка волейбольная

Сетка для ф/б ворот

Скакалки

Скамейки

Стенка гимнастическая

Стойки (фишки) поворотные

Стол теннисный

Татами 12х12м

