

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Одинцовского городского округа

МБОУ Одинцовская гимназия № 11

РАССМОТРЕНО  
ШМО

\_\_\_\_\_ Гридасова М.И.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Тамаровская А.С.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Драчева Н.Ю.

Приказ №175

от "01" сентября 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат:

617963863A888CDADA95677B48D57DA7C392F8

Владелец: ДРАЧЕВА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА

Действителен: с 18.11.2021 до 18.02.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5043951)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Ефимова Анна Владимировна  
учитель физической культуры

Одинцово 2022



## **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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                       | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                               | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                               |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                             |
| 1.1.                                           | Зарождение олимпийского движения                                              | 0.5              | 0                     | 0.5                    |                  | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;                                                                                                                                                                  | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org">https://ru.wikipedia.org</a> |
| 1.2.                                           | Олимпийское движение в СССР и современной России                              | 0.5              | 0                     | 0.5                    |                  | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;                                                                                                                                   | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org">https://ru.wikipedia.org</a> |
| 1.3.                                           | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами                              | 0.5              | 0                     | 0.5                    |                  | обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;                                                                                                                                                                  | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org">https://ru.wikipedia.org</a> |
| 1.4.                                           | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 0.5              | 0                     | 0.5                    |                  | узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;                                                                                                                                                        | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a>                                                                    |
| Итого по разделу                               |                                                                               | 2                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                               |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                             |
| 2.1.                                           | Ведение дневника физической культуры                                          | 0.25             | 0                     | 0.25                   |                  | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;                                                                                                                                                                                            | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>                                                                          |
| 2.2.                                           | Понятие «техническая подготовка                                               | 0.25             | 0                     | 0.25                   |                  | 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;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>                                                                          |
| 2.3.                                           | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение»,«двигательный навык»   | 0.5              | 0                     | 0.5                    |                  | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>                                                                          |
| 2.4.                                           | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                  | 0.5              | 0                     | 0.5                    |                  | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;                                                                           | Устный опрос;              | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>                                                                          |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |     |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.5.                                   | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение                                                                                                                                                                                 | 0.5 | 0 | 0.5 |  | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;                                                               | Устный опрос;                         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 2.6.                                   | Планирование занятий технической подготовкой                                                                                                                                                                                    | 0.5 | 0 | 0.5 |  | осмысливают понятия «двигательное умение» и«двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;; | Устный опрос;                         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>                                                                    |
| 2.7.                                   | Составление плана занятий по технической подготовке                                                                                                                                                                             | 0.5 | 0 | 0.5 |  | выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.;                                                                                                                  | Устный опрос;                         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>                                                                    |
| 2.8.                                   | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                    | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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;                         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>       |
| 2.9.                                   | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой                                                                                                                                                                | 0.5 | 0 | 0.5 |  | оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;                                                                                                                    | Устный опрос;                         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>       |
| Итого по разделу                       |                                                                                                                                                                                                                                 | 4   |   |     |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                       |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |     |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                       |
| 3.1.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 0.5 | 0 | 0.5 |  | описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;                                                                                         | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.2.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий                                                                                                                                                                        | 3   | 0 | 3   |  | описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;                                                                                         | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.3.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега                                                  | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;                                                                     | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.4.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег                                                                                                                                                                                        | 3   | 0 | 3   |  | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;                                                                     | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |     |  |                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.5.  | 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                             | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;                                               | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.6.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола                                                                                                                                                                                   | 2.5 | 0 | 2.5 |  | составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;                                      | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.7.  | 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                                       | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;;                         | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.8.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения                                                                                                                                                          | 2   | 0 | 2   |  | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;                                     | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.9.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                                                                                                                                                             | 2.5 | 0 | 2.5 |  | описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;                                          | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.10. | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                                                                                                                                                            | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;                                                                    | Устный опрос;                         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.11. | Упражнения для коррекции телосложения                                                                                                                                                                                                                   | 0.5 | 0 | 0.5 |  | планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.; | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                                          | 5   | 0 | 5   |  | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;                                                            | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды                                                                                                                                                                                                            | 1   | 0 | 1   |  | знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;                                    | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.14. | 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 | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;                                | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки                                                                                                                                                                                                  | 2.5 | 0 | 2.5 |  | составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;                                | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма                                                                         | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                 |     |   |     |  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.17. | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма                                                                                                                                                                             | 3.5 | 0 | 3.5 |  | контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;                                              | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.18. | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики                                                                                                                                                                                   | 2   | 0 | 2   |  | просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;                                                                                                                   | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором                                              | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;; | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»                                                                                                                                                                | 3.5 | 0 | 3.5 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;; | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона                             | 0.5 | 0 | 0.5 |  | контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;                                                                                                  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.22. | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона                                                                                                                                                        | 1.5 | 0 | 1.5 |  | составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;;                                                                                   | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.23. | 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 | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.24. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции                                                                                                                             | 6.5 | 0 | 6.5 |  | составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;                 | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.25. | 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       | 0.5 | 0 | 0.5 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;                                                                        | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |

|                                     |                                                                                                                                                               |     |   |     |  |                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.26.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча                                                                                                | 1.5 | 0 | 1.5 |  | планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.27.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову                                               | 2   | 0 | 2   |  | разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;                                                                   | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.28.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча                                                                                 | 1   | 0 | 1   |  | разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;                                                                     | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.29.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол                                                                                            | 2   | 0 | 2   |  | разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);;                                                                               | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.30.                               | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений                         | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;                                                          | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| 3.31.                               | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень                                                                                              | 2.5 | 0 | 2.5 |  | анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;                              | Практическая работа;                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a><br><a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                               | 54  |   |     |  |                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                                       |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                               |     |   |     |  |                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                                       |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 8   | 0 | 8   |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;                                                              | Практическая работа;                  | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                                   |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                               | 8   |   |     |  |                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68  | 0 | 68  |  |                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                                       |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------|
|          |                                                                                                              | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                       |
| 1.       | Зарождение олимпийского движения.Инструктаж по ТБ№23. Бег 30 м.                                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 2.       | Олимпийское движение в СССР и современной РоссииБег с преодолением препятствий.                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 3.       | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.Бег с преодолением препятствий                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 4.       | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.Бег с преодолением препятствий | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 5.       | Ведение дневника физической культуры.Бег с преодолением препятствий.                                         | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 6.       | Понятие техническая подготовка. .Бег с преодолением препятствий                                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 7.       | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» .Бег 60 м.Метание мяча.         | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 8.       | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий .Эстафетный бег                                 | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |

|     |                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 9.  | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Эстафетный бег                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 10. | Планирование занятий технической подготовкой .Эстафетный бег. Метание мяча.                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 11. | Составление плана занятий по технической подготовке . Бег 1500 м.                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 12. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями .Прыжок в длину с места. Бег 1500 м.                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;<br>Устный опрос; |
| 13. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой .Метание малого мяча в катящуюся мишень                                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 14. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |
| 15. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа;                  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 16. | 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 .Упражнения в парах с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола .Учебная игра.                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола .Учебная игра.                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения .Упражнения в парах.                                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра.                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | . Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения .                                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | . Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения ..Учебная игра.                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Упражнения для профилактики нарушения осанки .Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 25. | Упражнения для коррекции телосложения<br>.Акробатическая комбинация                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Акробатическая комбинация<br>.ОРУ с гимнастической скакалкой.                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Акробатическая комбинация<br>.Упражнения в равновесии(д)<br>,перекладина(ю).                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Стойка на голове с опорой на руки. Акробатическая комбинация.                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Акробатические пирамиды<br>.Упражнения в равновесии(д).На перекладине(ю).                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Стойка на голове с опорой на руки. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приёма<br>.Упражнения степ-аэробики                                                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | Упражнения на гибкость.<br>Лазанье по канату в два приёма .Упражнения степ-аэробики                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором<br>.ТБ №27 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Повороты переступанием.Торможение на лыжах способом «упор» .                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Повороты переступанием.Торможение на лыжах способом «упор» .                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 35. | Спуски с горы.Торможение на лыжах способом «упор» .                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Спуски с горы.Поворот упором при спуске с пологого склона .                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции . | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции . Прохождение дистанции 2 км.                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.Прохождение дистанции 2 км.                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанцииПрохождение дистанции 3 км. .                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанцииПрохождение дистанции 3 км.                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.Прохождение дистанции 3км.                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 43. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции .Прохождение дистанции 3 км.                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | 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 |  | Практическая работа; |
| 45. | Упражнения в парах с мячом.Верхняя прямая подача мяча .Учебная игра.                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | Упражнения в парах с мячом.Верхняя прямая подача мяча .Учебная игра.                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Учебная игра.                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Учебная игра.                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Средние и длинные передачи футбольного мяча.Учебная игра в футбол.                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Средние и длинные передачи футбольного мяча.Учебная игра в футбол.                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Тактические действия игры футбол .Учебная игра в футбол.                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Тактические действия игры футбол .Учебная игра в футбол.                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                      |   |   |   |  |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 53. | . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Метание малого мяча в катящуюся мишень.Бег 60 м.Прыжок в длину сразбега.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Метание малого мяча в катящуюся мишень.Бег 60 м.Прыжок в длину сразбега.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Инструктаж по ТБ №23.Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег .                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег .Метание мяча на дальность.                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Метание малого мяча на дальность Эстафетный бег .Игры по интересам детей.                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Бег на 60 м.Бег 1000 м.                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Метание теннисного мяча на дальность.                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Челночный бег 3х10 м.Полоса препятствий.                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Бег на 1500 м.                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Подготовка к выполнению норм ВСФК ГТО. Прыжок в длину с места.Метание мяча на дальность.                                                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|     |                                                                                                            |   |   |   |  |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------|
| 64. | Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.<br>.Метание мяча на дальность.<br>Игры по интересам детей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Метание малого мяча в катящуюся мишень.Бег 60 м.Прыжок в длину сразбега.                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Упражнения с малым мячом на развитие точности движений. Метание малого мяча в катящуюся мишень .Бег 1500м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Спринтерский бег.<br>Равномерный бег. Прыжок в длину сместа.                                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Равномерный бег. Прыжок в длину сместа.Полоса препятствий.                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 69. |                                                                                                            | 0 | 0 | 0 |  |                      |
| 70. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 71. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 72. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 73. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 74. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 75. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 76. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 77. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 78. |                                                                                                            | 0 | 0 |   |  |                      |
| 79. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 80. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 81. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 82. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 83. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 84. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 85. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |
| 86. |                                                                                                            | 0 |   |   |  |                      |

|                                        |  |    |   |    |  |  |
|----------------------------------------|--|----|---|----|--|--|
| 87.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 88.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 89.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 90.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 91.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 92.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 93.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 94.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 95.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 96.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 97.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 98.                                    |  | 0  | 0 |    |  |  |
| 99.                                    |  | 0  | 0 |    |  |  |
| 100.                                   |  | 0  | 0 |    |  |  |
| 101.                                   |  | 0  | 0 |    |  |  |
| 102.                                   |  | 0  | 0 |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 68 |  |  |

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

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

<https://resh.edu.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://www.gto.ru>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейка гимнастическая;
- комплект навесного оборудования (мишени, скамейка);- маты гимнастические;- мячи набивные (1 кг);
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (баскетбольные, волейбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская
- скамейка гимнастическая жёсткая 2м;
- секундомер однокнопочный;
- жилетки игровые с номерами;
- кегли;
- лента разметочная;
- мат поролоновый (2х1х0,1);
- мост гимнастический подкидной;
- козёл гимнастический;
- конь гимнастический;
- секундомер однокнопочный;
- сета для футбольных ворот;
- сетка волейбольная;
- щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой;- фишки разметочные;- аптечка для оказания первой помощи

