**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Оренбургской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации города Оренбурга‌**​

**МОАУ "Гимназия №3"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО учителей физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Черных Т.В.  Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сумкина Н.С.  Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОАУ "Гимназия № 3"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Чихирников В. В.  Приказ № 01/11-208 от «29» августа 2023 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID1304140)

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования на 2023-2024учебный год

г.Оренбург 2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

**ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физическойкультурыдлясамоопределения,саморазвитияисамоактуализации.Врабочейпрограмменашлисвоиотражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российскогообщества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей,учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новыхметодики технологий вучебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившеесяпредназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся кпредстоящейжизнедеятельности,укрепленияихздоровья,повышенияфункциональныхиадаптивныхвозможностейсистеморганизма,развитияжизненноважныхфизическихкачеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднегообщего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнениюнормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплексаГТО».

# ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формированиеразносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физическойкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цельконкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников вбережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических инравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организацииздоровогообразажизни,регулярныхзанятияхдвигательнойдеятельностьюиспортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физическихкачествифункциональныхвозможностейорганизмазанимающихся,являющихсяосновойукрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существеннымдостижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений ворганизации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированнойфизическойкультурой,возможностьюпознаниясвоихфизическихспосбностейиихцеленаправленного развития.

Воспитывающеезначениерабочейпрограммызаключаетсявсодействииактивнойсоциализациишкольников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российскогоолимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современномуразвитию. В число практических результатов данного направления входит формированиеположительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителямифизическойкультуры,организациисовместнойучебнойиконсультативнойдеятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образованияв основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства вразвитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становитсявозможнойнаосновесодержанияучебнойдисциплины«Физическаякультура»,которое

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которыевходятструктурнымикомпонентамивраздел«Физическоесовершенствование».

*Инвариантныемодули*включаютвсебясодержаниебазовыхвидовспорта:гимнастика,лёгкаяатлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание.Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическуюподготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений,содействующихобогащениюдвигательного опыта.

*Вариативныемодули*объединеныврабочейпрограммемодулем«Спорт»,содержаниекоторогоразрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ пофизической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерствомпросвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативныхмодулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательнуюдеятельность.

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрываетсявклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностныедостижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представленыпомере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатовобеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражаютведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формированияготовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднегопрофессиональногообразования.

# МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочнойдеятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системыдополнительногообразованиядетей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты,зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общегообразованияив«Универсальномкодификатореэлементовсодержанияитребованийкрезультатамосвоенияосновнойобразовательнойпрограммы основногообщегообразования».

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России;рольА.Д.Бутовскоговразвитииотечественнойсистемыфизическоговоспитанияиспорта.

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

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личностисовременногочеловека.

**Способысамостоятельнойдеятельности**.Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийвпроцессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника пофизическойкультуре.

Техническаяподготовкаиеёзначениедлячеловека;основныеправилатехническойподготовки.Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения идвигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организацияпроцедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий,причиныиспособыихпредупрежденияприсамостоятельныхзанятияхтехническойподготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебнуючетверть.Составлениепланаучебногозанятияпосамостоятельнойтехническойподготовке.Способыоцениванияоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультуройспомощью«индексаКетле»,

«ортостатическойпробы»,«функциональнойпробысостандартнойнагрузкой».

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученныхупражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной изрительнойгимнастики врежиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинацииизранееразученныхупражненийсдобавлениемупражненийритмическойгимнастики(девочки).

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлениемупражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкойгимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах(мальчики).Лазанье поканату вдваприёма (мальчики).

*Модуль«Лёгкаяатлетика».*Бегспреодолениемпрепятствийспособами«наступание»и

«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скоростипередвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»иввысоту способом «перешагивание».

Метаниемалого(теннисного)мячаподвижущейся(катящейся)сразнойскоростьюмишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологогосклона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижениеодновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски иподъёмыранее освоенными способами.

*Модуль«Спортивныеигры»*.

Баскетбол. Передачаиловлямячапослеотскокаотпола;бросоквкорзинудвумярукамиснизуиот

груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученныхтехническихприёмовбезмячаисмячом:ведение,приёмыипередачи,броскивкорзину.

Волейбол.Верхняяпрямаяподачамячавразныезоныплощадкисоперника;передачамячачерезсетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам сиспользованиемранее разученных техническихприёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия привыполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность поправиламс использованиемранее разученныхтехнических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО сиспользованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных системфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр.

# ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РоссийскойФедерации,гордитьсяпобедамивыдающихсяотечественныхспортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважатьтрадициии принципысовременных Олимпийскихигр иолимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия приорганизации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,оздоровительныхмероприятий вусловиях активного отдыхаи досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятийфизическойкультурой,участиявспортивныхмероприятиях исоревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правилатехникибезопасностивовремясовместныхзанятийфизическойкультуройиспортом;

стремлениекфизическомусовершенствованию,формированиюкультурыдвиженияителосложения,самовыражениювизбранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основенаучныхпредставленийозакономерностяхфизическогоразвитияифизическойподготовленностисучётомсамостоятельныхнаблюдений заизменением ихпоказателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в егоукрепленииидлительномсохранениипосредствомзанятийфизическойкультуройиспортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияниявредныхпривычекнафизическое,психическоеисоциальноездоровьечеловека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятияпо регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма послезначительныхумственных и физических нагрузок;

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,противостоятьдействиямипоступкам, приносящимвредокружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполненииучебныхзаданийнаурокахфизическойкультуры,игровойисоревновательнойдеятельности;

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания испортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практическойдеятельности,общениисосверстниками,публичныхвыступленияхидискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

## Универсальныепознавательныедействия:

проводитьсравнениесоревновательныхупражненийОлимпийскихигрдревностиисовременныхОлимпийскихигр, выявлятьих общностьи различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийскогодвижения,приводитьпримерыеё гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительныхкачествличности,устанавливатьвозможностьпрофилактикивредныхпривычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевоепредназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техникибезопасностивовремяпередвиженияпо маршрутуиорганизации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениямипоказателейработоспособности;

устанавливатьсвязьнегативноговлияниянарушенияосанкинасостояниездоровьяивыявлятьпричины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений попрофилактикеи коррекции выявляемых нарушений;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждууровнемразвитияфизическихкачеств,состояниемздоровьяифункциональнымивозможностямиосновныхсистеморганизма;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждукачествомвладениятехникойфизическогоупражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятийфизическойкультурой и спортом;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготовкойместзанятийнаоткрытыхплощадкахи правилами предупреждениятравматизма.

## Универсальныекоммуникативныедействия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцахтехники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятийфизическойи технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с даннымивозрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил ирегулироватьнагрузкупочастоте пульсаивнешнимпризнакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементыдвижений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решениязадачобучения;оцениватьэффективностьобученияпосредствомсравнениясэталоннымобразцом;

наблюдать,анализироватьиконтролироватьтехникувыполненияфизическихупражненийдругимиучащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы ихустранения;

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

## Универсальныеучебныерегулятивныедействия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разнойфункциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма,развитиеегорезервныхвозможностейспомощьюпроцедурконтроляифункциональныхпроб;

составлятьивыполнятьакробатическиеигимнастическиекомплексыупражнений,самостоятельноразучиватьсложно-координированныеупражнениянаспортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться науказания учителя и правила игры при возникновенииконфликтных и нестандартных ситуаций,признаватьсвоёправоиправодругихнаошибку,правонаеёсовместноеисправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуютпри совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроковсвоейкоманды и команды соперников;

организовыватьоказаниепервойпомощипритравмахиушибахвовремясамостоятельныхзанятий

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

# ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Кконцуобученияв7классеобучающийсянаучится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, даватьхарактеристикуосновнымэтапамегоразвитиявСССРисовременнойРоссии;

объяснятьположительноевлияниезанятийфизическойкультуройиспортомнавоспитаниеличностныхкачествсовременныхшкольников,приводитьпримерыизсобственнойжизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами техническойподготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедурыоцениваниятехники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределятьихвнедельномимесячномциклахучебногогода,оцениватьихоздоровительныйэффектспомощью

«индексаКетле»и«ортостатическойпробы»(пообразцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парахитройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения входьбе,прыжках,спрыгиванииизапрыгиваниисповоротами,разведениемрукиног(девушки);

выполнятьстойкунаголовесопоройнарукиивключатьеёвакробатическуюкомбинациюизранееосвоенныхупражнений (юноши);

выполнятьбеговыеупражненияспреодолениемпрепятствийспособами«наступание»и

«прыжковыйбег»,применятьихвбегепопересечённойместности;

выполнятьметаниемалогомячанаточностьвнеподвижную,качающуюсяикатящуюсясразнойскоростьюмишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижениеодновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдатьи анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлятьошибкиипредлагатьспособыустранения(длябесснежныхрайонов—имитацияперехода);

демонстрироватьииспользоватьтехническиедействияспортивныхигр:

баскетбол(передачаиловлямячапослеотскокаотпола;броскимячадвумярукамиснизуиотгруди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровойдеятельности);

волейбол(передачамячазаголовунасвоейплощадкеичерезсетку;использованиеразученныхтехническихдействий вусловиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполненииуглового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных техническихдействийвусловиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные (цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Зарождениеолимпийскогодвижения** | 1 |  | 1 |  | обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии летних видов спорта вмеждународном и отечественном олимпийскомдвижении;  узнают о положительном влиянии занятийфизической культурой и спортом на волевые,моральныеинравственныекачествачеловека;;обсуждают условия и ситуации, в которыхпроявляются качества личности на занятияхфизическойкультуройиспортом;;  узнаютпримерыпроявленияличностныхкачестввеликими спортсменами, приводят примеры изсвоегожизненногоопыта; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 1.2. | **ОлимпийскоедвижениевСССРисовременнойРоссии** | 1 |  | 1 |  | обсуждают биографии многократных чемпионовзимнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения;;  обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии зимних видов спорта вмеждународном и отечественном олимпийскомдвижении;;  обсуждают биографии многократных чемпионовлетнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 1.3. | **Знакомствосвыдающимисяолимпийскимичемпионами** | 0.5 |  | 0.5 |  | обсуждают биографии многократных чемпионовзимнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения;;  обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии зимних видов спорта вмеждународном и отечественном олимпийскомдвижении;;  обсуждают биографии многократных чемпионовлетнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения;;  обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии летних видов спорта вмеждународном и отечественном олимпийскомдвижении; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. | **Воспитаниекачествличностивпроцессезанятийфизическойкультуройиспортом** | 0.5 |  | 0.5 |  | обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии зимних видов спорта вмеждународном и отечественном олимпийскомдвижении;;  обсуждают биографии многократных чемпионовлетнихОлимпийскихигр,ихспортивныеуспехиидостижения;;  обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии летних видов спорта вмеждународном и отечественном олимпийскомдвижении; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | | | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Ведениедневникафизическойкультуры** | 0.5 |  | 0.5 |  | составляютизаполняютдневникфизическойкультурывтечениеучебногогода;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.2. | **Понятие«техническаяподготовка** | 0.5 |  | 0.5 |  | осмысливают понятие «техническая подготовка»,выясняют значение технической подготовки вжизни человека и его профессиональнойдеятельности,укрепленииздоровьяифизическойподготовленности, приводят примерынеобходимости технической подготовки дляшкольников;;  изучают основные правила техническойподготовки, осмысливают необходимость ихсоблюдения при самостоятельных занятиях пообучениюновымфизическимупражнениям;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательноеумение»,«двигательныйнавык»** | 1 |  | 1 |  | осмысливают понятие «двигательное действие»,его общность и различие с понятием «физическоеупражнение», рассматривают примеры ивыявляют отличительные признаки,устанавливают причинно-следственную связьмеждудвигательнымидействиямиифизическимиупражнениями;;  знакомятся с понятием «техника двигательногодействия», рассматривают основные проявлениятехники, приводят примеры двигательныхдействий с хорошей и недостаточной техникойвыполнения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.4. | **Способыипроцедурыоцениваниятехникидвигательныхдействий** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятием «техника двигательногодействия», рассматривают основные проявлениятехники, приводят примеры двигательныхдействий с хорошей и недостаточной техникойвыполнения;;  устанавливают причинно-следственную связьмежду техникой физического упражнения ивозможностьювозникновениятравмиушибоввовремя самостоятельных занятий физическойкультуройиспортом;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | **Ошибкивтехникеупражненийиихпредупреждение** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с макетом плана занятий потехнической подготовке, проводят сравнение смакетом плана занятий по физическойподготовке, находят общие и отличительныепризнаки в их содержании, делают выводы;;выбирают физическое упражнение из плана научебнуючетвертьучителяисоставляютпландляиндивидуальных занятий техническойподготовкой.;  анализируюттребованиябезопасностиигигиенык пришкольной спортивной площадке, местамактивного отдыха в лесопарках, приводятпримеры и делают выводы о целесообразностивыполнениятамфизическихупражнений;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.6. | **Планированиезанятийтехническойподготовкой** | 0.5 |  | 0.5 |  | обучаются способам диагностических процедур иправиламихпроведения;;  оценивают индивидуальные показателифункционального состояния организма исравниваютихсостандартнымитаблицамииоценочнымишкалами;;  анализируют результаты сравненияиндивидуальных и стандартных показателей,планируют рекомендации для самостоятельныхзанятий оздоровительной физической культурой,вносят в дневник физической культурыизменения в содержание и направленностьиндивидуальных занятий (после консультации сучителем); | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.7. | **Составлениепланазанятийпотехническойподготовке** | 0.5 |  | 0.5 |  | знакомятся с понятием «техника двигательногодействия», рассматривают основные проявлениятехники, приводят примеры двигательныхдействий с хорошей и недостаточной техникойвыполнения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.8. | **Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийфизическимиупражнениями** | 0.5 |  | 0.5 |  | повторяютправилаитребованиякразработкепланазанятийпофизическойподготовке;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятийфизическойкультурой** | 0.5 |  | 0.5 |  | составляютизаполняютдневникфизическойкультурывтечениеучебногогода;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| Итогопоразделу | | 5 |  | | | | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнениядлякоррекциителосложения** | 1 |  | 1 |  | знакомятсясоспособамииправиламиизмеренияотдельныхучастковтела;;  разучивают способы измерения окружностиплеча,груди,талии,бедра,голени(обучениевпарах);; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки** | 1 |  | 1 |  | измеряют индивидуальные показатели участковтела и записывают их в дневник физическойкультуры(обучениевпарах);;  определяюмышечныегруппыдлянаправленногоих развития, отбирают необходимыеупражнения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.3. | *Модуль«Гимнастика».***Акробатическаякомбинация** | 1 |  | 1 |  | анализируютспособыпостроенияпирамидиописывают последовательность обучениявходящихвнихупражнений;;  разучивают построение пирамиды идемонстрируютеёвыполнение(обучениевпарахитройках).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.4. | *Модуль«Гимнастика».***Акробатическиепирамиды** | 2 |  | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техникиучителя,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехнические трудности в их выполнении; ;составляют план самостоятельного обучениястойке на голове с опорой на руки, разучиваютегопофазамивполнойкоординации;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.5. | *Модуль«Гимнастика».***Стойканаголовесопоройнаруки** | 2 |  | 2 |  | составляютакробатическуюкомбинациюизранееосвоенных упражнений и добавляют новыеупражнения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительных упражнений для самостоятельногообучениястойкенаголовесопоройнаруки,разработкеакробатической комбинации из хорошо освоенныхупражнений** | 1 |  | 1 |  | разучивают добавленные в комбинациюакробатические упражнения повышеннойсложностииразучиваюткомбинациювцеломвполнойкоординации(обучениевпарах);; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.7. | *Модуль«Гимнастика».***Лазаньепоканатувдваприёма** | 2 |  | 2 |  | контролируют выполнение технические действийдругими учащимися, выявляют возможныеошибки и предлагают способы их устранения(обучениевпарах).;  знакомятсясупражнениямиизпарныхпирамидипирамид в тройках; распределяются по группам,определяютместовпирамиде;;  анализируютспособыпостроенияпирамидиописывают последовательность обучениявходящихвнихупражнений;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих иподготовительных упражнений для самостоятельногообучениялазаньюпоканатувдваприёма** | 2 |  | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техникиучителя,обсуждаютфазыдвижения,определяюттехническиетрудностивихвыполнении;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.9. | *Модуль«Гимнастика».***Упражнениястеп-аэробики** | 2 |  | 2 |  | составляютакробатическуюкомбинациюизранееосвоенных упражнений и добавляют новыеупражнения;;  разучивают добавленные в комбинациюакробатические упражнения повышеннойсложности и разучивают комбинацию в целом вполной координации (обучение в парах);;контролируют выполнение технические действийдругими учащимися, выявляют возможныеошибки и предлагают способы их устранения(обучениевпарах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.10. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегспреодолениемпрепятствий** | 2 |  | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя поиспользованию подводящих и подготовительныхупражнений для самостоятельного обучениятехникепреодоленияпрепятствийспособами  «наступание» и «прыжковый бег»;наблюдают и анализируют образец техникиэстафетногобега,определяютосновныефазыдвижения и определяют их техническиесложности, делают выводы по задачамсамостоятельногообучения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованию подводящихи подготовительных упражнений для самостоятельногообучениятехникепреодоленияпрепятствийспособами**  **«наступание»и«прыжковыйбег»** | 2 |  | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техникиучителя, сравнивают его технику с техникойметания мяча по движущейся мишени(качающемуся кольцу), выделяют общие иотличительные признаки, делают выводы иопределяют задачи для самостоятельногообученияметаниюмалого(теннисного)мячапокатящейся мишени с разной скоростью;;анализируют результативность самообученияметанию малого мяча по точности попадания вмишень, вносят коррекцию в процесссамообучения.;  знакомятся с рекомендациями учителя поиспользованиюупражненийсмалыммячомнаразвитиеточностидвижений; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.12. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Эстафетныйбег** | 2 |  | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техникиэстафетногобега,определяютосновныефазыдвижения и определяют их техническиесложности, делают выводы по задачамсамостоятельногообучения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованию подводящихи подготовительных упражнений для самостоятельногообучениятехникеэстафетногобега** | 1 |  | 1 |  | контролируют технику выполнения эстафетногобега другими учащимися, сравнивают её собразцом и выявляют возможные ошибки,предлагают способы их устранения (обучение вгруппах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.14. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалогомячавкатящуюсямишень** | 2 |  | 2 |  | анализируют результативность самообученияметаниюмалогомячапоточностипопаданиявмишень, вносят коррекцию в процесссамообучения.; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованию упражненийсмалыммячомнаразвитиеточностидвижений** | 2 |  | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техникиучителя, сравнивают его технику с техникойметания мяча по движущейся мишени(качающемуся кольцу), выделяют общие иотличительные признаки, делают выводы иопределяют задачи для самостоятельногообученияметаниюмалого(теннисного)мячапокатящейсямишенисразнойскоростью;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.16. | Модуль«Зимниевидыспорта».Торможениеналыжахспособом«упор» | 1 |  | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техникиторможения упором, выделяют его основныеэлементы и определяют трудности в ихисполнении, формулируют задачи длясамостоятельногообученияторможенияупоромприспускеналыжахспологогосклона;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.17. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство срекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительных упражнений для самостоятельногообучениятехникеторможенияупором | 1 |  | 1 |  | разучиваюттехникуподводящихупражненийиторможение плугом в полной координации приспускеспологогосклона;;  контролируют технику выполнения торможениядругимиучащимися,сравниваютеёсобразцомивыявляют возможные ошибки, предлагаютспособыихустранения(обучениевпарах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.18. | Модуль«Зимниевидыспорта».Поворотупоромприспускеспологогосклона | 2 |  | 2 |  | составляют план самостоятельного обученияповоротуспособомупораприспускеспологогосклона, разучивают его с постепеннымувеличениемкрутизнысклона;;  контролируют технику выполнения поворотадругими учащимися, выявляют возможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения(работавпарах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство срекомендациями учителя по использованию подводящих иимитационных упражнений для самостоятельного обученияторможениюупоромприспускеспологогосклона | 1 |  | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техникиперехода с одновременного одношажного хода напопеременныйдвухшажныйход,обсуждаютфазыпереходаисравниваютихсфазамиперехода  с попеременного двухшажного хода наодновременныйодношажныйход,определяютособенности в движениях и техническиетрудностивихвыполнении;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.20. | Модуль«Зимниевидыспорта».Переходсодногоходанадругойвовремяпрохожденияучебнойдистанции | 1 |  | 1 |  | составляют план самостоятельного обученияпереходусодновременногоодношажногоходанапопеременный двухшажный ход, разучиваютподводящие и имитационные упражнения, фазыдвижения и переход в целом в полнойкоординации;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство срекомендациями учителя по использованию подводящих иимитационных упражнений для самостоятельного обученияпереходу с одного лыжного хода на другой припрохожденииучебнойдистанции | 1 |  | 1 |  | контролируют технику переходов другимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагаютспособыихустранения(работавпарах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.22. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Ловлямячапослеотскокаотпола** | 1 |  | 1 |  | составляют план самостоятельного обучениятехнике ловли мяча после отскока от пола иразучиваютеё(обучениевпарах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.23. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Знакомствосрекомендациями учителя по использованию подводящихи подготовительных упражнений для самостоятельногообучения передаче и ловле баскетбольного мяча послеотскокаотпола** | 2 |  | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техникиучителя,обсуждаютеёэлементы,определяюттрудностивихвыполнении;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.24. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокмячавкорзинудвумярукамиснизупослеведения** | 2 |  | 2 |  | описываюттехникуброскаисоставляютплансамостоятельного освоения этой техники пофазамивполнойкоординации;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.25. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Знакомствосрекомендациями учителя по использованию подводящихи подготовительных упражнений для самостоятельногообучения технике броска мяча в корзину двумя рукамиснизу** | 1 |  | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техникиучителя,обсуждаютеёэлементы,определяюттрудностивихвыполнении;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.26. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокмячавкорзинудвумярукамиотгрудипослеведения** | 2 |  | 2 |  | контролируюттехникуброскамячавкорзинудвумя руками снизу после ведения другимиучащимися, выявляют возможные ошибки ипредлагают способы их устранения (работа впарах).; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.27. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Верхняяпрямаяподачамяча** | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируютобразецтехникиверхнейпрямойподачимяча,определяют фазы движения и особенности ихтехническоговыполнения,делаютвыводы;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.28. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Знакомствосрекомендациями учителя по использованию подводящихи подготовительных упражнений для самостоятельногообучения технике выполнения верхней прямой подачамячачерезсетку** | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируютобразецтехникиверхнейпрямойподачимяча,определяют фазы движения и особенности ихтехническоговыполнения,делаютвыводы;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.29. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Переводмячачерезсетку, способом неожиданной (скрытой) передачи заголову** | 1 |  | 1 |  | разучиваюттехникупереводамячачерезсеткуспособом передачи за голову стоя на месте и споворотомна180°(обучениевпарах);; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.30. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Средниеидлинныепередачифутбольногомяча** | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируютобразец техники средних и длинных передачмяча, сравнивают между собой и с техникойкоротких передач, определяют отличительныепризнаки,делаютвыводыпопланированиюзадачдлясамостоятельногообучения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| 3.31. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».* **Тактическиедействияигрыфутбол** | 1 |  | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируютобразец техники средних и длинных передачмяча, сравнивают между собой и с техникойкоротких передач, определяют отличительныепризнаки,делаютвыводыпопланированиюзадачдлясамостоятельногообучения;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| Итогопоразделу | | 45 |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел4.СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержанияпрограммы,демонстрацияприростоввпоказателяхфизической подготовленности и нормативныхтребованийкомплексаГТО** | 15 |  | 15 |  | осваивают содержание Примерных модульныхпрограммпофизическойкультуреилирабочейпрограммы базовой физической подготовки;;демонстрируют приросты в показателяхфизической подготовленности и нормативныхтребованийкомплексаГТО; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura |
| Итогопоразделу | | 15 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Виды,формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | Зарождение олимпийскогодвижения.Техникабезопасностинаурокахлегкойатлетике. | 1 |  |  |  | Устныйопрос; |
| 2. | Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегспреодолениемпрепятствий | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 3 | Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегспреодолениемпрепятствий | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 4 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 5 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Знакомствос  рекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения технике преодоленияпрепятствийспособами  «наступание»и«прыжковыйбег» | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Знакомствос  рекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения технике преодоленияпрепятствийспособами  «наступание»и«прыжковыйбег» | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 7 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 8 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Эстафетныйбег | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 9 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Эстафетныйбег | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Знакомствос  рекомендациями учителя поиспользованиюупражненийсмалым мячом на развитиеточностидвижений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол».Ловлямячапослеотскокаотпола | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол».Ловлямячапослеотскокаотпола | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения передаче и ловлебаскетбольного мяча послеотскокаотпола | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 15 | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Бросок мяча вкорзинудвумярукамиснизупослеведения | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 16 | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Бросок мяча вкорзинудвумярукамиснизупослеведения | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 17 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 18 | Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения технике броска мячавкорзинудвумярукамиснизу | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 20 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 21 | Модуль  «Гимнастика».Акробатическаякомбинация | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 22 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 23 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Модуль  «Гимнастика».Акробатическиепирамиды | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 25 | Модуль  «Гимнастика».Акробатическиепирамиды | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 26 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 27 | Модуль«Гимнастика».Стойканаголовесопоройнаруки | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 28 | Модуль  «Гимнастика». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения стойке на голове сопорой на руки, разработкеакробатическойкомбинацииизхорошо освоенныхупражнений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | Модуль  «Гимнастика». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения стойке на голове сопорой на руки, разработкеакробатическойкомбинацииизхорошо освоенныхупражнений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 30 | Модуль«Гимнастика».Лазаньепоканатувдваприёма | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 31 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 32 | Модуль«Гимнастика».Лазаньепоканатувдваприёма | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 34 | Модуль  «Гимнастика». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения стойке на голове сопорой на руки, разработкеакробатическойкомбинацииизхорошо освоенныхупражнений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 35 | Модуль  «Гимнастика». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения стойке на голове сопорой на руки, разработкеакробатическойкомбинацииизхорошо освоенныхупражнений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | Модуль  «Гимнастика». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения лазанью по канату вдваприёма | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 37 | Модуль  «Гимнастика».Упражнениястеп-аэробики | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 38 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 39 | Упражнениядлякоррекциителосложения | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 40 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 41 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 42 | Модуль«Зимниевидыспорта».Торможениеналыжахспособом«упор» | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Модуль«Зимниевидыспорта».Торможениеналыжахспособом«упор» | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 44 | Модуль «Зимние видыспорта». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения технике торможенияупором | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 45 | Модуль «Зимние видыспорта».Поворотупоромприспускеспологогосклона | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 46 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 47 | Модуль «Зимние видыспорта». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иимитационных упражненийдля самостоятельногообученияторможениюупоромприспускеспологогосклона | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Модуль «Зимние видыспорта».Переходсодногохода на другой во времяпрохождения учебнойдистанции | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 49 | Модуль «Зимние видыспорта».Переходсодногохода на другой во времяпрохождения учебнойдистанции | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 50 | Модуль «Зимние видыспорта». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованиюподводящихиимитационных упражненийдля самостоятельногообучения переходу с одноголыжного хода на другой припрохождении учебнойдистанции | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 51 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 52 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол».Верхняяпрямаяподачамяча | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 54 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Знакомство срекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения технике выполненияверхней прямой подача мячачерезсетку | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 55 | Модуль«Спортивныеигры.Волейбол». Перевод мячачерез сетку, способомнеожиданной (скрытой)передачизаголову | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 56 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 57 | Модуль «Спортивные игры.Футбол».Средниеидлинныепередачифутбольногомяча | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 58 | Модуль«Спортивныеигры.Футбол». Тактическиедействияигрыфутбол | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Знакомствос  рекомендациями учителя поиспользованиюупражненийсмалым мячом на развитиеточностидвижений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 60 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Знакомствос  рекомендациями учителя поиспользованиюупражненийсмалым мячом на развитиеточностидвижений | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 61 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Метаниемалогомячавкатящуюсямишень | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 62 | Модуль «Лёгкаяатлетика».Знакомствос  рекомендациями учителя поиспользованию подводящих иподготовительныхупражненийдля самостоятельногообучения технике преодоленияпрепятствийспособами  «наступание»и«прыжковыйбег» | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Модуль «Спортивные игры.Футбол».Средниеидлинныепередачифутбольногомяча | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 64 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 65 | Ошибкивтехникеупражненийиихпредупреждение | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 66 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 67 | Физическая подготовка:освоение содержанияпрограммы, демонстрацияприростов в показателяхфизическойподготовленностии нормативных требованийкомплексаГТО | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 68 | Оцениваниеоздоровительногоэффекта занятий физическойкультурой | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 68 | 10 |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА**

Введитесвойвариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ