

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа по учебному предмету

«физическая культура»

7 класс

(ID 3418551)

(основное общее образование)

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилевна,

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения

надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём

предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

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.

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				

1.1.	Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	<p>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом: узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.</p>	<p>РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/</p> <p>РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestvacheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vozpitanija-2320496.html</p>
Итого по разделу	1			

2.1.	<p>Ведение дневника физической культуры.</p> <p>Понятие «техническая подготовка.</p> <p>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</p>	1	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>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; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>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.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniyapo-fizicheskoj-kulture-4101249.html Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoykulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenav-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidiosnovnie-napravleniya-3023305.html Сайт «Мультиурок»</p> <p>https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistviechto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html</p>
------	--	---	--	---

2.2	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</p> <p>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.</p> <p>Планирование занятий технической подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</p> <p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</p> <p>Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры</p>	<p>РЭШ Урок №8</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</p> <p>Сайт «Урок.РФ»</p> <p>https://урок.рф/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravlen_213613.html</p>
-----	--	---	--	--

2.3	<p>Составление плана занятий по технической подготовке.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</p>	1	<p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena2458666.html</p> <p>РЭШ Урок №8</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschih-sya-1090435.html</p>
Итого по разделу	3			
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>				
3.1.	<p>Упражнения для коррекции телосложения.</p>	1	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</p>	<p>РЭШ Урок №10</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect</p>

			<p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</p> <p>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p>	/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	<p>Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlyaprofilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki4953020.html</p>
Итого по разделу		2		
Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.3	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки.	2	<p>Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</p> <p>Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</p> <p>Контролируют выполнение технические действия другими</p>	<p>РЭШ Урок №7.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок.</p> <p>https://youtu.be/ynliddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-</p>

			<p>учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</p> <p>Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	<p>studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukahdlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/akrobaticheskieuprazhneniya-v-klasse-1771417.html Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipote-me-gimnastika-klasse-452687.html</p>
3.4	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды.	1	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p>	<p>Сайт «Мультиурок»</p> <p>https://multiurok.ru/files/priezientatsiiapostroieniie-akrobaticheskikh-piramid.html Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipote-me-gimnastika-klasse-452687.html</p>
3.5	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с</p>	<p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/aLddD6NyIDA</p>

			образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
--	--	--	--	--

3.6	Модуль «Гимнастика». Упражнения степаэробики	2	<p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>	<p>Сайт «Мультиурок»</p> <p>https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-vshkolie.html</p>
3.7	Опорный прыжок	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления;</p> <p>Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/ZbBKc4pQUY?t=10 Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipo-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>

3.8	Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).	1	<p>Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), обсуждают фазы выполнения;</p> <p>Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д);</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их</p>	<p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipo-teme-gimnastika-klass-452687.html</p>
-----	---	---	---	---

			устранения (обучение в группах).	
--	--	--	----------------------------------	--

3.9	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.</p>	6	<p>Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции. Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные</p>	<p>Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspi-ekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia</p>
-----	--	---	---	---

			признаки при начальной фазе бега; Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.	
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	4	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskayakarta-uroka-tema-legkaya-atletikauprazhneniya-v-metanii-malogo-myachaprikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места.	4	Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах. Лыжные ходы.	6	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	Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE

			<p>на лыжах с пологого склон;</p> <p>Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</p> <p>Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p>	
3.13	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.</p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</p> <p>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;</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный</p>	<p>РЕШ Урок №23</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок</p> <p>https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7</p>

			<p>двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <p>Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</p> <p>контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции на лыжах.	3	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Контролируют технику выполнения лыжного хода, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>РЭШ Урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Видеоурок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7</p>
3.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.	6	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками</p>	<p>РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11</p>

			<p>снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>	
3.16	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	2	<p>Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты;</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;</p> <p>Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите,</p>	<p>Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-izashity-v-basketbole-5203309.html</p>

			играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.	5	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Видеоурок https://youtu.be/vQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12 РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehnikiiigri-v-voleybol-2364098.html Видеоурок https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры; Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnikaigry-5141339.html Видеоурок https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45

			Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
3.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	3	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol2411134.html
3.21	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); Совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
Итого по разделу		56		
Раздел 4. Спорт (8 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	8	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формирование функциональной грамотности</i>	<i>Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету</i>	<i>Контроль</i>	<i>ЦОР</i>	<i>План проведения</i>	<i>Дата проведения</i>
				1 четверть					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1ч									
1	ТБ на уроках ФК.	1	Изучение правил техники	Формирование	https://resh.ed		РЭШ	01,09	

	Дневник ФК. Техническая подготовка. Двигательное действие, умение, навык.		безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений. Составление дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка»: «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»: знакомство с понятием «техника двигательного действия».	ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	u.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
--	---	--	--	---	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: легкая атлетика 7 ч.

2	Техника ТБ на л/а. Беговые упражнения.	1	Правила техники безопасности. Высокий старт. Бег с ускорением на 30-40 м. Техника стартового разгона. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	04,09	
---	---	---	---	---	--	--	----------	-------	--

				жизненное самоопределение.					
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

3	Метание малого мяча.	1	Обучение метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Изучение по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Подводящие упражнения на точность.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ	08,09	
4	Метание малого на дальность.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития силы.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский		ВФСК ГТО РЭШ	11,09	

73

					Параграф 6				
--	--	--	--	--	------------	--	--	--	--

5	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Изучение техники выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции с техникой скоростного бега с высокого старта. Бег 300м на результат. Равномерный бег до 7 минут.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		Инфоурок	15,09	
6	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000м.	1	Определение основной фазы движения технической сложности. Выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	18,09	
7	Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения.	Владение приемами самореализации; личное и	https://www.gto.ru/		ВФСК ГТО	22,09	

			Подвижные игры.	жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	СПУ. Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Техника отталкивания и полёта. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	25,09	

75

Раздел 4. Спорт.									

9	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Бег 1500м на результат. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	29,09	
10	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3x10 на результат. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО РЭШ	02,10	

76

				организма.					
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: баскетбол 8ч.									

11	ТБ на баскетболе. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1	Обучение поворотам с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Упражнения на развитие координационных способностей.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	06,10	
12	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1	Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Прыжки вверх, толчком одной ногой и приземлением на другую.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	09,10	
				проблемы и искать пути их решения.	k.ru		Мультиурок		

13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнения на развитие быстроты. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.ed u.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 23		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	13,10	
14	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. ОРУ с мячом.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	16,10	

			<p>Наблюдение и анализ техники.</p> <p>Обсуждение её элементы, определение трудности в их выполнении. С Оставление плана самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; остановка прыжком и двумя шагами на результат. Подвижная игра с элементами баскетбола.</p>	<p>проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	ok.ru		Мультиурок		
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1	<p>Совершенствование техники ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.</p> <p>Обсуждение элементы и фазы, определение</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>http://infourok.ru/</p> <p>http://pedsovet.org/</p> <p>http://uchi.ru</p>		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру	20,10	

			<p>трудности в их выполнении, делают выводы. Описание техники броска и составление плана самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. ОРУ с мячом. Выполнять бросок мяча в движении на два шага после ведения на результат. Подвижная игра с элементами баскетбола.</p>	<p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<p>http://multiur.ok.ru</p>		Мультиурок		
16	<p>Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо.</p>	1	<p>Контролирование техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися. Выявление возможные ошибки и способы их устранения</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред.</p>		РЭШ	23,10	

			<p>(работа в парах). ОРУ с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.</p> <p>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Игровые задания 3:1,3:2. Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца на результат.</p>	<p>Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<p>М.Я. Виленский</p> <p>Параграф 23</p>				
17	<p>Тактика игры (нападение, защита).</p> <p>Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	<p>Повторение техники бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок.</p> <p>Тактические действия в</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p> <p>Умение проявлять инициативу.</p> <p>Готовность замечать</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский</p>		РЭШ	27,10	

			защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2. Передача мяча в стену и ловля мяча за 10с 2 метров на результат.	проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Параграф 4					
				2 четверть						
Раздел 1. Знания о физической культуре 1ч.										
18	ТБ на гимнастике. Олимпийское движение в СССР и России. Олимпийские чемпионы. Воспитание личности на ФК.	1	Изучение зарождения Олимпийского движения в СССР и современной России. Подготовка проекта: «Успехи советских спортсменов на международной арене до	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Знание основ личной и	Учебник «Физическая культура 56-7 классы» под редакцией М.Я.				10,11	

		<p>вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Изучение зарождения олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Подготовка групповой проекта: «А Д Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России».</p>	<p>общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Познание культурноисторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.</p>	<p>Виленского, параграф 22 Параграф 1 https://resh.edu.ru/</p>		РЭШ		
--	--	--	--	---	--	-----	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: гимнастика 8ч.

19	Акробатическая	1	Составляют	Умение выполнять	https://resh.e		РЭШ	13,11	
----	----------------	---	------------	------------------	---	--	-----	-------	--

84

	комбинация.		<p>акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения.</p> <p>Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах).</p> <p>Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (юноши).</p> <p>Использование подводящих и</p>	<p>тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>du.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru</p> <p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 22</p>		<p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>		
--	-------------	--	--	---	--	--	---	--	--

85

			подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».						
20	Акробатическая комбинация.	1	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения. Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах). Контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29		РЭШ	17,11	

			<p>устранения (обучение в парах). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (юноши). Акробатическая комбинация на результат. Строевые упражнения.</p>	<p>индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>					
21	Степ-аэробика. Развитие гибкости.	1	<p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность</p>	<p>https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 29</p>		ВФСК ГТО	18,11	

			<p>обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса. Выполняют упражнения на развитие гибкости. Строевые упражнения.</p>	<p>друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p>					
22	Опорный прыжок.	1	<p>Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок».</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень</p>	<p>https://www.gto.ru/</p>		ВФСК ГТО	19,11	

			<p>Выполнение опорного прыжка: девочки ноги врозь, юноши ноги согнутые колени. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.</p>	<p>физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 1</p>		РЭШ		
23	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1	<p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.</p>	<p>https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник</p>		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	20,11	

			<p>разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (юноши). Строевые упражнения.</p>	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>«Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4</p>				
24	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и</p>	<p>https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7</p>		ВФСК ГТО	24,11	

			с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Подъем туловища за 1 минуту на результат.	высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.					
25	Акробатические пирамиды.	1	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	27,11	

				работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.					
Раздел 4. Спорт 2ч.									
226	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат. Упражнения для развития силы.	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	01,12	
92									
				упражнениями.					

27	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Упражнение для определения гибкости (наклон вперед) на результат. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.</p>	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7</p>		ВФСК ГТО	04,12	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: волейбол 4ч.									
28	ТБ на волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	<p>Техника безопасности на уроках по волейболу. Профилактика травматизма. Официаль-</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном</p>	<p>https://reshedu.ru/ Учебник «Физическая</p>		РЭШ	08,12	

			<p>ные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Учебная игра</p>	<p>включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 24</p>				
29	Передача, прием, подача мяча.	1	<p>Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Выполнять передачи мяча сверху над собой на результат. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим</p>	<p>https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 33</p>		РЭШ	1112	

			обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола.	занятиям физической культурой и спортом.					
30	Передачи, приемы, подача мяча.	1	Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Выполнять передачи мяча снизу над собой на результат. Техника выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Обсуждение и анализ техники верхней прямой подачи мяча. Планирование задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	15,12	

95

			полной координации. Подвижная игра с элементами волейбола.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

31	Верхняя прямая подача мяча.	1	<p>Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками. Выполнение верхней прямой подачи. Контролирование техники выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Выполнять передачи мяча сверху в стену на результат. Подвижная игра с элементами волейбола. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 33</p>		РЭШ	18,12	
Раздел 3. Физическое совершенствование 1ч.									
32	Упражнения для коррекции	1	Ознакомление со способами и правилами	Умение выполнять тестовые задания,	<p>https://resh.edu.ru/</p>		РЭШ	22,12	

	телосложения.		<p>измерения отдельных участков тела.</p> <p>Разучивание способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).</p> <p>Индивидуальные показатели участков тела и записывают в дневник физической культуры (обучение в парах).</p> <p>Определение мышечные группы для направленного их развития. Выбор необходимых упражнений. Составление индивидуального комплекса упражнений коррекционной гимнастики и разучивание его.</p> <p>Приседания на одной ноге с опорой, количество раз, на результат.</p>	<p>определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>	<p>http://infourok.ru/</p> <p>http://pedsovet.org/</p> <p>http://uchi.ru</p> <p>http://multiurok.ru</p> <p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2</p>		<p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>		

33	Оценивание техники двигательных действий. Ошибки в технике. Планирование занятий.	1	Обсуждение роли психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений. Устанавливают причинноследственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. Разучивание способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выявление ошибок при обучении технике физических упражнений. Обсуждение причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Проведение сравнения с макетом плана занятий по физической подготовке,	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник «Физическая культура 56-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Параграф 27. Параграф 5.			25.12	
----	--	---	--	--	--	--	--	-------	--

			нахождение общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: зимние виды спорта 11ч. 3 четверть

34	ТБ в разделе лыжная подготовка. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1	Повторить: Правила техники безопасности в разделе лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки -2 км.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27		РЭШ	12,01	
35	Лыжные ходы. Спуски, повороты на лыжах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений	Умение оценить собственное физическое состояние по простым	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/		РЭШ Инфоурок	15,01	

			<p>для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	<p>k.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru</p>		<p>Педсовет Учи.ру Мультиурок</p>		
36	<p>Спуски и подъемы. Лыжные ходы.</p>	1	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки -</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей</p>	<p>https://reshedu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru</p>		<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок</p>	19,01	

			2 км	их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.					
37	Торможение «упором» («плугом»). Лыжные ходы.	1	Наблюдение и анализ техники торможения упором. Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27		РЭШ	22,01	
				приемами тренировки и релаксации.					

38	Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.	1	Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение на лыжах способом «упор»: Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Контроль техники выполнения торможения.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	26,01	
39	Лыжные ходы. Повороты на лыжах.	1	Повременный двухшажный ход, техника одновременно одношажного хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Обсуждение фазы движения при выполнении поворота. Определение технические трудности в выполнении,	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27		РЭШ	29,01	

			<p>делают выводы. С оставление плана самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона. Разучивание с постепенным увеличением крутизны склона. Контроль техники выполнения поворота другими учащимися. Выявление возможных ошибок и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>					
40	Прохождение учебной дистанции.	1	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000 м в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими</p>	<p>https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7</p>		РЭШ	02,01	

				упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.					
41	Прохождение учебной дистанции на результат.	1	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000м на результат в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Техника подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке.	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27		ВФСК ГТО	05,02	

				физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.					
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Наблюдение и анализ техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Составление плана самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Разучивание подводящих и имитационных упражнений, фазы движения и переход в целом в полной координации. Наблюдение и анализ техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход,	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	09,02	

105

			обсуждение фазы перехода.						
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

43	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	<p>Совершенствование техники попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Контролирование техники переходов другими учащимися. Выявление возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Контроль техники перехода с хода на другой во время прохождения дистанции.</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>http://infourok.ru/</p> <p>http://pedsovet.org/</p> <p>http://uchi.ru</p> <p>http://multiurok.ru</p>		<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p> <p>Учи.ру</p> <p>Мультиурок</p>	12,02	
44	Прохождение учебной дистанции.	1	<p>Ознакомление с достижениями Тюменских лыжников на Олимпийских играх.</p> <p>Прохождение учебной</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>http://infourok.ru/</p> <p>http://pedsovet.org/</p>		<p>РЭШ</p> <p>Инфоурок</p> <p>Педсовет</p>	17,01	

			дистанции в эстафетном темпе по кругу с этапом 300м, 600 м. Подвижные игры на лыжах.	особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	et.org/ http://uchi.ru http://multiur.ok.ru		Учи.ру Мультиурок		
Раздел 4. Спорт 2ч									
45	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	19,01	

			5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем.	индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.					
46	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем на результат, без учёта	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	23,01	

			времени. Оценивается техника выполнения ходов.	занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.					
Раздел 3. Физическое совершенствование 1ч.									
47	Упражнения для коррекции осанки.	1	Выбор упражнений без предмета и с предметом для коррекции осанки. Выполнение на месте из разных исходных положений, в статическом (удержании поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составление комплекса профилактических упражнений и включающих упражнения дыхательной гимнастики. Разучивание комплекса профилактических	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	26,01	

			упражнений и планирование его в режиме учебного дня. Прыжки через скакалку, количество раз на результат за 30 секунд. Строевые упражнения.	организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.					
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: волейбол 5ч									
48	ТБ в волейболе. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	Повторение техники безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Обсуждение и анализ техники передачи мяча через сетку за голову. Определение основные элементы, особенности технического выполнения. Разучивание техники передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Выполнять передачи мяча снизу в стену на результат.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://reshedu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 24		РЭШ	01,03	
49	Перевод мяча через	1	Разучивание техники	Формирование	https://reshedu.ru/		РЭШ		

	сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.		перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6 - 9 м на результат. Развитие ловкости.	способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	du.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 4		Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	04,03	
50	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	11,03	

			Тактика свободного нападения. Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 – 6 м на результат. Учебная игра в волейбол.	работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.					
51	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой на результат. Игра по основным правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	15,03	
52	Тактика игры (нападение, защита).	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	Формирование способности брать	https://resh.edu.ru/		РЭШ	18,03	

	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.		тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование игровых действий в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Прыжки через скакалку, количество раз на результат за минуту. Игра по основным правилам.	на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1ч									
53	План занятий по технической подготовке. Оздоровительный эффект занятий ФК.	1	Анализ к требованиям безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках. К спортивному оборудованию и тренажерным	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности	https://reshedu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru		РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	22,03	

		<p>устройствам, располагающимся в местах занятий.</p> <p>Планирование содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий.</p> <p>Ознокомление со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучение способам диагностических процедур и правилам их проведения. Анализ результатов сравнения индивидуальных и стандартных показателей.</p> <p>Составление</p>	<p>обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	<p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 2</p>		ок		
--	--	---	---	---	--	----	--	--

			рекомендаций для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий.						
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: лёгкая атлетика 7ч 4 четверть									
54	ТБ на л/а. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1	Повторение правил техники безопасности при занятиях физической культурой, легкой атлетикой. СБУ. Бег с ускорением на 20-30 м. Техника спринтерского бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и	https://www.gto.ru/ https://reshedu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 3		ВФСК ГТО РЭШ	01,04	

				саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.					
55	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	Наблюдение и анализ техники, сравнивают технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу). Выделение общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Изучение по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Подводящие упражнения на точность.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7		ВФСК ГТО	05,04	
56	Метание малого мяча на дальность.	1	Анализ результативности самообучения метанию малого мяча по точности	Умение оценить собственное физическое состояние по простым	https://www.gto.ru/ Учебник		ВФСК ГТО	08,04	

			<p>попадания в мишень. Внесение коррекции в процесс самообучения. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития силы.</p>	<p>тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p>«Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

57	Прыжок в высоту с разбега.	1	Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		РЭШ	12,04	
58	Прыжок в высоту с разбега.	1	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я.		ВФСК ГТО	15,04	

			<p>«перешагивание» на результат.</p> <p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.</p> <p>Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.</p>	<p>Виленский Параграф 6</p>				
59	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	<p>Техника выполнения эстафетного бега.</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Забег 4х60м, 4х100м.</p> <p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных</p>	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Владение приемами самореализации; личное и жизненное</p>	<p>https://www.gto.ru/</p> <p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6</p>		ВФС ГТО	19,04	

			требований комплекса ГТО. Бег 300м на результат. Бег 1000м на результат. Подвижные игры с элементами ускорения.	самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.					
60	Прыжки в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6		ВФСК ГТО	22,04	

120

				организма.					
Раздел 4. Спорт 2ч									

61	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Выполнение прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Обучение технике эстафетного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500м на результат.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6	ВФСК ГТО	26,04	
62	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Равномерный бег до 10 минут. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	https://www.gto.ru/ https://resh.e	ВФСК ГТО РЭШ	29,04	

				Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	du.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 6					
Раздел 3. Физическое совершенствование. Модуль: футбол 4ч										
63	ТБ в футболе. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Правила техники безопасности во время игры в футбол. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Челночный бег 3x10 на результат. Позиционное нападение с изменением позиции игроков,	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я.		ВФСК ГТО РЭШ	03,05		

			остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виленский Параграф 5				
64	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Позиционное нападение с изменением позиции игроков, остановка мяча. Разучивание техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26		РЭШ	06,05	
65	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая		РЭШ	13,05	

			<p>углового удара. Разучивание тактических действий в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах). Ознакомление со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Повторение комбинаций из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 секунд, количество раз на результат.</p>	<p>принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26</p>				
66	<p>Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	1	<p>Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Разучивание тактических действий при вбрасывании мяча из-за</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать</p>	<p>https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiur</p>		<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру</p>	17.05	

		<p>боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах).</p> <p>Совершенствование игровых и тактических действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Удары на точность с 10м верхом по воротам и 5 попыток, количество раз. Игра по основным правилам.</p>	<p>проблемы и искать пути их решения.</p> <p>Умение организовать работу группы, подгруппы.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>ok.ru</p> <p>Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26</p>		Мультиурок		
--	--	---	---	--	--	------------	--	--

67	<p>Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		<p>Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Разучивание тактических действий при вбрасывании мяча из-за</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.</p>	<p>ok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26</p>		<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру</p>	20.05	
----	--	--	--	---	---	--	---	-------	--

68	<p>Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		<p>Комбинация из освоенных элементов в футболе: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Разучивание тактических действий при вбрасывании мяча из-за</p>	<p>Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>ok.ru Учебник «Физическая культура» 57 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 26</p>		<p>РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру</p>	24 05	
----	--	--	--	--	---	--	---	-------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура.5-9класс: учебник для общеобразовательных организаций/ Виленский М. Я. - М: Просвещение, 2021 г.

Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях-9-е изд.-М: Просвещение, 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2018.

Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО

(В помощь школьному учителю)

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2019г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	8,3	8,4+	8,2	8,7	8,8+
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,8	5,9+	5,2	5,9	6,0+
3	Прыжок в длину с разбега	380	291	290-	350	241	240-
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,6	10,7+	9,8	11,0	11,1+
5	Бег 300м, минут, сек	0,56	1,11	1,12+	1,01	1,15	1,16+
6	Бег 1000м минут, сек	4,20	6,15	6,16+	5,00	7,00	7,01+
7	Бег 1500 м минут, сек	7,00	7,50	7,51+	7,30	8,29	8,30+
8	Бег на лыжах 2000 м, мин	13.00	14,30	14.29+	14.00	14.59	15.00+
9	Прыжки в длину с места	195	1600	159-	182	145	144-
10	Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой девочки, раз	10	6	5-	16	8	7-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
12	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
13	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	24	14	13-	17	12	11-
14	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
15	Прыжок в высоту с разбега	125	105	100-	115	95	90-
16	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	94-	120	105	104-
17	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	60	40	39-	65	46	45-
18	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	39	26	25-	26	18	17-