

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Крутинского муниципального района Омской области

МБОУ «Яманская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Мельникова Е.В.

_____ Заборских А.А.

_____ Мельникова Е.В.

Протокол №5
от «23» 04 2022 г.

Протокол № 5
от «23» 04 2022 г.

Приказ №24
от «23» 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4517845)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Меркулов Юрий Викторович
учитель физической культуры

С. Яман 2022 год

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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.

2.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять 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 передвигания попеременным двухшажным ходом на передвигание одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных

технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества академических часов,

отводимых на освоение каждой темы учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы				
	Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Зарождение олимпийского движения	0,25				обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
1.2	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25				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;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25				узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/

	Итого по разделу	0,75						
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Понятие «техническая подготовка	0.25				осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25				осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;; устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;; осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25				разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);; оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	
2.4.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0,25				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;; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);; 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.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Составление плана занятий по технической подготовке	0,25				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;; выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5				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.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

2.7.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.25				знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2						
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,25				определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5				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;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0,5				отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);; составляют комплекс физкультпаузы и	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	6				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 устранения (обучение в парах).;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2				знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика» Стойка на голове с опорой на руки	2				составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	4				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;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	3				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2				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 признаки при начальной фазе бега;; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	3				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2				наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						(качающемся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;;		
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	3				наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	3				наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2				наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2				составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	4				наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2				совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2				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);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	4				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).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2				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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4				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).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2				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	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						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);		
	Итого по разделу	59,25						
	Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	8						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Т-1 Лёгкая атлетика	8				
1	Инструктаж по Т.Б . История Олимпийского движения в России. Техника равномерного бега на длинные дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;

2	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой.	1				Устный опрос; Практическая работа;
3	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1				Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Устный опрос; Практическая работа;
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				Устный опрос; Практическая работа;
7	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1				Устный опрос; Практическая работа;
8	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 2 Баскетбол	10				
9	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол.	1				Устный опрос; Практическая работа;
10	Техника ловли мяча после отскока от пола.	1				Устный опрос; Практическая

						работа;
11	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.	1				Устный опрос; Практическая работа;
12	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
13	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
14	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке.	1				Устный опрос; Практическая работа;
15	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				Устный опрос; Практическая работа;
16	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1				Устный опрос; Практическая работа;
17	Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1				Устный опрос; Практическая работа;
18	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 3 Гимнастика	12				
19	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Способы	1				Устный опрос;

	самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений.					Практическая работа;
20	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1				Устный опрос; Практическая работа;
21	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
22	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений .	1				Устный опрос; Практическая работа;
23	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц.	1				Устный опрос; Практическая работа;
24	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1				Устный опрос; Практическая работа;
25	Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки.	1				Устный опрос; Практическая работа;
26	Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове с опорой на руки.	1				Устный опрос; Практическая работа;
27	Техника выполнения акробатической пирамиды.	1				Устный опрос; Практическая работа;
28	Способ самостоятельного освоения техники акробатической пирамиды.	1				Устный опрос;

						Практическая работа;
29	Техника выполнения степ-аэробики.	1				Устный опрос; Практическая работа;
30	Способ самостоятельного освоения техники выполнения степ-аэробики.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 4 Лыжная подготовка	12				
31	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи.	1				Устный опрос; Практическая работа;
32	Техника передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
33	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
34	Техника передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
35	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
36	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции	1				Устный опрос; Практическая работа;

	равномерной скоростью.					
37	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
38	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
39	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
40	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
41	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий.	1				Устный опрос; Практическая работа;
42	Способы самостоятельного освоения техники перелезание через небольшое препятствие на лыжах.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 5 Волейбол	10				
43	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол.	1				Устный опрос; Практическая работа;
44	Техника передачи мяча через сетку в разные зоны площадки соперника.	1				Устный опрос; Практическая работа;
45	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике	1				Устный опрос;

	передачи мяча в разные зоны площадки соперника.					Практическая работа;
46	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча через сетку в разные зоны площадки соперника.	1				Устный опрос; Практическая работа;
47	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи мяча через сетку в разные зоны площадки соперника.	1				Устный опрос; Практическая работа;
48	Техника верхней прямой подачи мяча.	1				Устный опрос; Практическая работа;
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи мяча.	1				Устный опрос; Практическая работа;
50	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Практическая работа;
51	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Практическая работа;
52	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 6 Легкая атлетика	12				
53	Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
54	Подводящие упражнения для	1				Устный

	самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».					опрос; Практическая работа;
55	Техника низкого старта. Развитие быстроты.	1				Устный опрос; Практическая работа;
56	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Эстафетный бег.					Устный опрос; Практическая работа;
57	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1				Устный опрос; Практическая работа;
58	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись».	1				Устный опрос; Практическая работа;
59	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
60	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения метания мяча на дальность.	1				Устный опрос; Практическая работа;
61	Техника бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.					Устный опрос; Практическая работа;
62	Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости.					Устный опрос; Практическая работа;
63	Подводящие упражнения для					Устный

	самостоятельного освоения техники выполнения бега на средние дистанции.					опрос; Практическая работа;
64	Способы самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.					Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 7 Футбол	6				
65	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника передачи мяча с разбега на большое расстояние.	1				Устный опрос; Практическая работа;
66	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи мяча на большое расстояние.	1				Устный опрос; Практическая работа;
67	Техника удара по катящемуся футбольному мячу с разбега.	1				Устный опрос; Практическая работа;
68	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Практическая работа;
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Практическая работа;
70	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	ИТОГО:	70				