

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2411266)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Личностные результаты |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|---------------------------------------|---|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | |
| 1.1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа |
| 1.2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|--|---|---------------------------------------|---|--|
| | | | | | | | | | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 1.3. | История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.2. | Физическая подготовка человека | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |

| | | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|--|---|----------------------|---|--|
| | | | | | | | | | (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.3. | Правила развития физических качеств | 0.5 | 0 | 0.5 | | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.4. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.5. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | | измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|----------------------|---|--|
| | | | | | определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;; | | | здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.6. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.7. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|--|
| | | | | | | времени для их проведения; | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 0.5 | 0 | 0.5 | | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 0.5 | 0 | 0.5 | | повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 | 0 | 1 | | составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|
| | | | | | | | | | соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i> | 6 | 0 | 6 | | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.5. | <i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i> | 3 | 1 | 2 | | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| | | | | | | устранения (обучение в группах).; | | | |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 5 | 0 | 5 | | наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| | | | | | | выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; | | | гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 2 | 0 | 2 | | описывают технику выполнения лазания по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 | | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| | | | | | | полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; | | | соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 7 | 1 | 6 | | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении |

| | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|
| | учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | | | | | развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | | | всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.15. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега | 2 | 1 | 0 | | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.16. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | | Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 3 | 0 | 3 | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным | 9 | 1 | 8 | | наблюдают и анализируют образец техники | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении |

| | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| | одношажным ходом | | | | | одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.; | | | всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». | 7 | 0 | 7 | | наблюдают и анализируют | Практическая | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении |

| | | | | | | | | | |
|-------|---|----|---|----|--|---|----------------------|---|--|
| | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | | | | | образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | работа; | | всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.22. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 12 | 1 | 11 | | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|----------------------|---|--|
| | | | | | на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | | | отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 6 | 0 | 6 | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | | | необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|--|
| 3.26. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i> | 7 | 0 | 7 | | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.27. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его</i> | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|----|----|--|---|----------------------|---|--|
| | передачи на разные расстояния | | | | | мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | | | отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Итого по разделу | | 83 | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 11 | 5 | 6 | | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Итого по разделу | | 11 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 3. | История первых Олимпийских игр современности Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 4. | Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 5. | Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 6. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 7. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 8. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 9. | Комплекс оздоровительной гимнастики по | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| | профилактике и коррекции нарушения осанки | | | | | работа |
| 10. | Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 11. | Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 12. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 13. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 14. | Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 15. | Техника спринтерского бега | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 16. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 17. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 18. | Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 19. | Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 20. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 21. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 22. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 23. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 24. | Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 25. | Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------|
| | разбега | | | | | |
| 26. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 27. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 28. | Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 29. | Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 30. | Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 31. | Техника акробатической комбинации из разученных упражнений | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 32. | Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 33. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | ноги врозь (девочки). | | | | | |
| 34. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 35. | Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 36. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 37. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 38. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 39. | Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 40. | Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 41. | Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 42. | Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 45. | Лазание по канату в три приёма | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------|
| | ритмической гимнастики | | | | | |
| 47 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 49. | Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 50. | Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 52. | Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 53. | Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 54. | Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | одношажный ход | | | | | |
| 55. | Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 56. | Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 57. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 58. | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 59. | Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------|
| | освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | | | | | |
| 61. | Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 62. | Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 63. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 65. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 66. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча. Основные правила игры в баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 67. | Технические действия баскетболиста без мяча. Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 68. | Технические действия баскетболиста без мяча Способы самостоятельного | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места | | | | | |
| 69. | Техника остановки двумя шагами в баскетболе. Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 70. | Технические действия баскетболиста без мяча Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 71. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 72. | Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 73. | Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 74. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 75. | Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 76. | Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 77. | Технические действия баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 78. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 79. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Правила игры в волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 80. | Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 81. | Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 82. | Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 83. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 84. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 85. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------|
| | Основные правила игры футбол | | | | | |
| 86. | Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 87. | Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 88. | Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 89. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 90. | Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 91. | Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 92. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | разные расстояния | | | | | |
| 92. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 93. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с) | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 94. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 95. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 96. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Метание мяча (м) | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 97. | Челночный бег 3x10 м (с) | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 98. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 99. | Прыжок в длину с места (см) | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа Тестирование |
| 100. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 101. | Бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 102. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | |
|--|-----|----|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 | 92 |
|--|-----|----|----|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

