

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на
заседании кафедры
трудового, физического
и эстетического
образования и
воспитания
Протокол
от 31.08.2023 г. №1
Заведующая кафедрой

Н.В.Просвирякова

Согласовано с
заместителем директора
по УВР

Е.В. Григорьева

Утверждено
приказом
№94-О от
31.08.2023

Рабочая программа

Уровень образования	Основное общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	7

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для 7 класса является частью ООП ООО, реализуемой в МАОУ СОШ №9.

Программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2021 г. регистрационный N 64101).

-Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

-Основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022г).

-Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).

-Федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций).

-Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства -просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».

-Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №9.

-Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:
составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	В процессе уроков	Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр; их спортивные успехи и достижения.	https://elck.ru/35kvdk
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	В процессе уроков	Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	В процессе уроков	Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/consp/ct/261928/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	В процессе уроков	Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consp/ct/261861/
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	В процессе уроков	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/consp/ct/261537/

2.2.	Понятие «техническая подготовка».	В процессе уроков	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.	https://studbooks.net/751440/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_ponyatie_vidy_zadachi_sredstva_metody
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	В процессе уроков	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	В процессе уроков	Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	В процессе уроков	Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	https://docs.google.com/presentation/d/1P6myzmT-TiDU4o..
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	В процессе уроков	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.	https://ebooks.grsu.by/takt_i_tech_podg/tema-4-metodika-tekhnicheskoj-podgotovki.htm

2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	В процессе уроков	Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	https://ebooks.grsu.by/takt_i_tech_podg/tema-4-metodika-tekhnicheskoj-podgotovki.htm
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	В процессе уроков	Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/consp/ct/290629/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	В процессе уроков	Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений; приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	Определяю мышечные группы для направленного их развития; отбирают необходимые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/consp/ct/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp/ct/262085/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/consp/ct/262053/

3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	1	Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/consp/ct/262053/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1	Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки; разучивают его по фазам и в полной координации.	https://clck.ru/35kvdk стр. 182
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://clck.ru/35kvdk стр. 182
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма; контролируют её выполнение другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/consp/ct/226022/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	1	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма; обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/consp/ct/226022/

	упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма			
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса; определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения.	https://yandex.by/video/preview/8717501248248382672
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	3	Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp/290662/
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp/290662/
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	3	Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега; определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности; делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp/290662/

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp/290662/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень; вносят коррекцию в процесс самообучения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/consp/262317/
3.15.	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/consp/262317/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	2	Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/

	упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором			
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона; разучивают его с; постепенным увеличением крутизны склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона; разучивают его с; постепенным увеличением крутизны склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	8	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для	1	Контролируют технику переходов другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

	самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции			
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола	2	Наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают её элементы; определяют трудности в их выполнении.	https://yandex.by/video/preview/1575746303684284618 https://yandex.by/video/preview/9603543897972014816
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	https://yandex.by/video/preview/1575746303684284618 https://yandex.by/video/preview/9603543897972014816
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	https://www.youtube.com/watch?v=KHRq4H11OrU
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://yandex.by/video/preview/12790108946791170303

	подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу			
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди; изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/ https://yandex.by/video/preview/1392173945388635158?family=yes
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ https://yandex.by/video/preview/2756246658041482540
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	Рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову; определяют её основные элементы; особенности технического выполнения; делают выводы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ https://yandex.by/video/preview/2756246658041482540

3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	https://yandex.by/video/preview/2894417027083645162
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/
	Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://www.gto.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1	2 неделя сентября	Требования техники безопасности и бережное отношение к природе. Высокий старт. Спринтерский бег.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
2	2 неделя сентября	Бег на короткие дистанции, ускорения с высокого старта. Прыжок в длину с места. Дневник ФК.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.
3	3 неделя сентября	Бег 30 метров с высокого старта. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
4	3 неделя сентября	Бег 60 метров. Техническая подготовка. Двигательное действие, умение, навык.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.
5	4 неделя сентября	Челночный бег 3x10 метров. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.
6	4 неделя сентября	Равномерный бег. <i>Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.</i>	1	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.
7	1 неделя октября	Гладкий бег. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.
8	1 неделя октября	Кроссовый бег. Бег на 1500 метров. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

9	2 неделя октября	Техника безопасности на волейболе. Прием и передача мяча двумя руками сверху. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
10	2 неделя октября	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.
11	3 неделя октября	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
12	3 неделя октября	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
13	4 неделя октября	Передача мяча сверху двумя руками назад. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
14	4 неделя октября	Передача мяча в прыжке. Планирование занятий физической культурой. Игра по правилам.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
15	2 неделя ноября	Прямой нападающий удар. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	1	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
16	2 неделя ноября	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам. <i>Самостоятельность и</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений,

		<i>инициатива во время игры в волейбол.</i>		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
17	3 неделя ноября	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. Бег на выносливость.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы.
18	3 неделя ноября	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
19	4 неделя ноября	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
20	4 неделя ноября	Висы и упоры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
21	5 неделя ноября	Акробатические упражнения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
22	5 неделя ноября	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Олимпийское движение в СССР и России. Олимпийские чемпионы.	1	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального

				здоровья и о функциональных возможностях организма.
23	1 неделя декабря	Опорные прыжки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
24	1 неделя декабря	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Значение гимнастических упражнений.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
25	2 неделя декабря	Ритмическая гимнастика (девочки). Развитие силы (мальчики). Танцевальные шаги.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
26	3 неделя декабря	Тест на гибкость. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
27	3 неделя декабря	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Развитие силы (мальчики). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
28	4 неделя декабря	Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
29	4 неделя декабря	Техника безопасности на футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Прыжки через скакалку. Современные Олимпийские игры. Работа в команде.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

30	2 неделя января	Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прыжки через скакалку.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
31	2 неделя января	Остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
32	3 неделя января	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; подошвой; внутренней стороной стопы.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
33	3 неделя января	Остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
34	4 неделя января	Позиционные нападения с изменением позиций. Игра по правилам.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.
35	4 неделя января	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
36	1 неделя февраля	Попеременный двухшажный ход. Первая помощь при обморожениях.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
37	1 неделя февраля	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	1	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.

38	2 неделя февраля	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
39	2 неделя февраля	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Поворот переступанием. Развитие силы. Прохождение дистанции 5 км.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
40	3 неделя февраля	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание на лыжах через препятствия.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
41	3 неделя февраля	Подъем лесенкой. Прохождение дистанции 4км.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
42	4 неделя февраля	Подъем полуелочкой. Прохождение учебной дистанции.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
43	4 неделя февраля	Подъем елочкой. Прохождение учебной дистанции. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
44	1 неделя марта	Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение учебной дистанции.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.

45	1 неделя марта	Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 или 5 км. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
46	2 неделя марта	Торможение упором. Торможение боковым скольжением. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание. Развитие координации движений.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
47	2 неделя марта	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
48	3 неделя марта	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
49	3 неделя марта	Прохождение дистанции 3 или 5 км. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
50	4 неделя марта	Прохождение дистанции 3 или 5 км. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

51	4 неделя марта	Упражнения для коррекции осанки.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
52	1 неделя апреля	Упражнения для коррекции телосложения.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
53	1 неделя апреля	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
54	2 неделя апреля	Ведение мяча с обеганием стоек. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку, одной рукой от плеча. Игра по правилам.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
55	2 неделя апреля	Ведение мяча змейкой. Передача мяча при встречном движении. Перехват мяча во время передачи. Игра по правилам.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
56	3 неделя апреля	Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Накрывание мяча. Игра по правилам.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Усвоение системы знаний о занятиях

				физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
57	3 неделя апреля	Повороты с мячом на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра по правилам	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.
58	4 неделя апреля	Перехват мяча во время ведения. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра по правилам.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.
59	4 неделя апреля	Штрафной бросок. Оценка эффективности занятий. Игра по правилам. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.
60	1 неделя мая	Тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.
61	1 неделя мая	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике. Высокий старт. Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.
62	2 неделя мая	Бег на короткие дистанции ускорения с высокого старта. Прыжок в длину с места.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.
63	2 неделя мая	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег 60 метров.		Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

64	3 неделя мая	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	1	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.
65	3 неделя мая	Челночный бег 3x10 метров. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.
66	4 неделя мая	Бросок набивного мяча 2 кг. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
67	4 неделя мая	Кроссовый бег. Бег на 1500 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
68	5 неделя мая	Метание малого мяча на дальность с разбега. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике. <i>Культура поведения и общения во время игры.</i>	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	